645
TE DUE

UNIVERSITY OF B.C. LIBRARY
QW 541 T339 1915
Teiko yojoron.
3 9424 03173 1521

河部氏寄贈

成美會圖書部

メレット藏書會之章

Japan Language School

Digitized by the Internet Archive
in 2010 with funding from
University of British Columbia Library

http://www.archive.org/details/teikoyojoron00taka

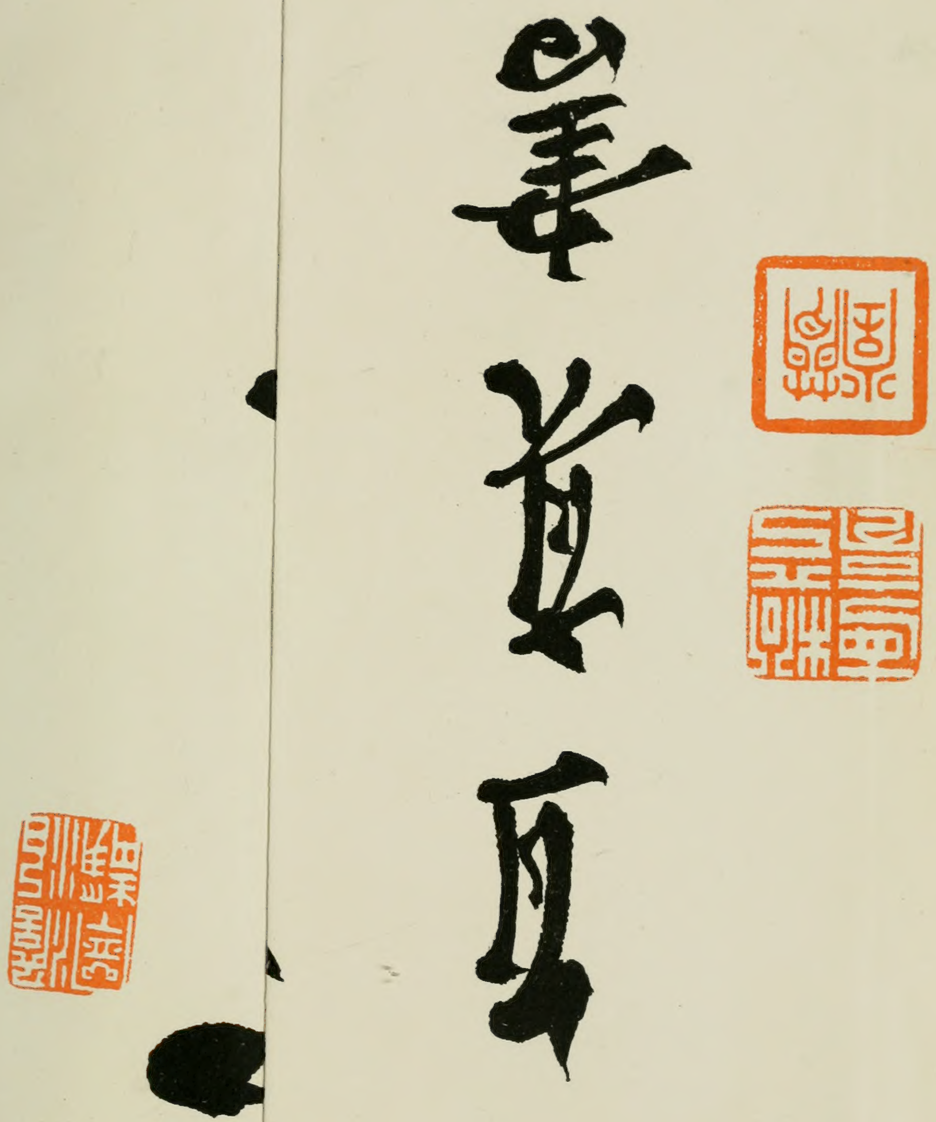
APR 27 1924

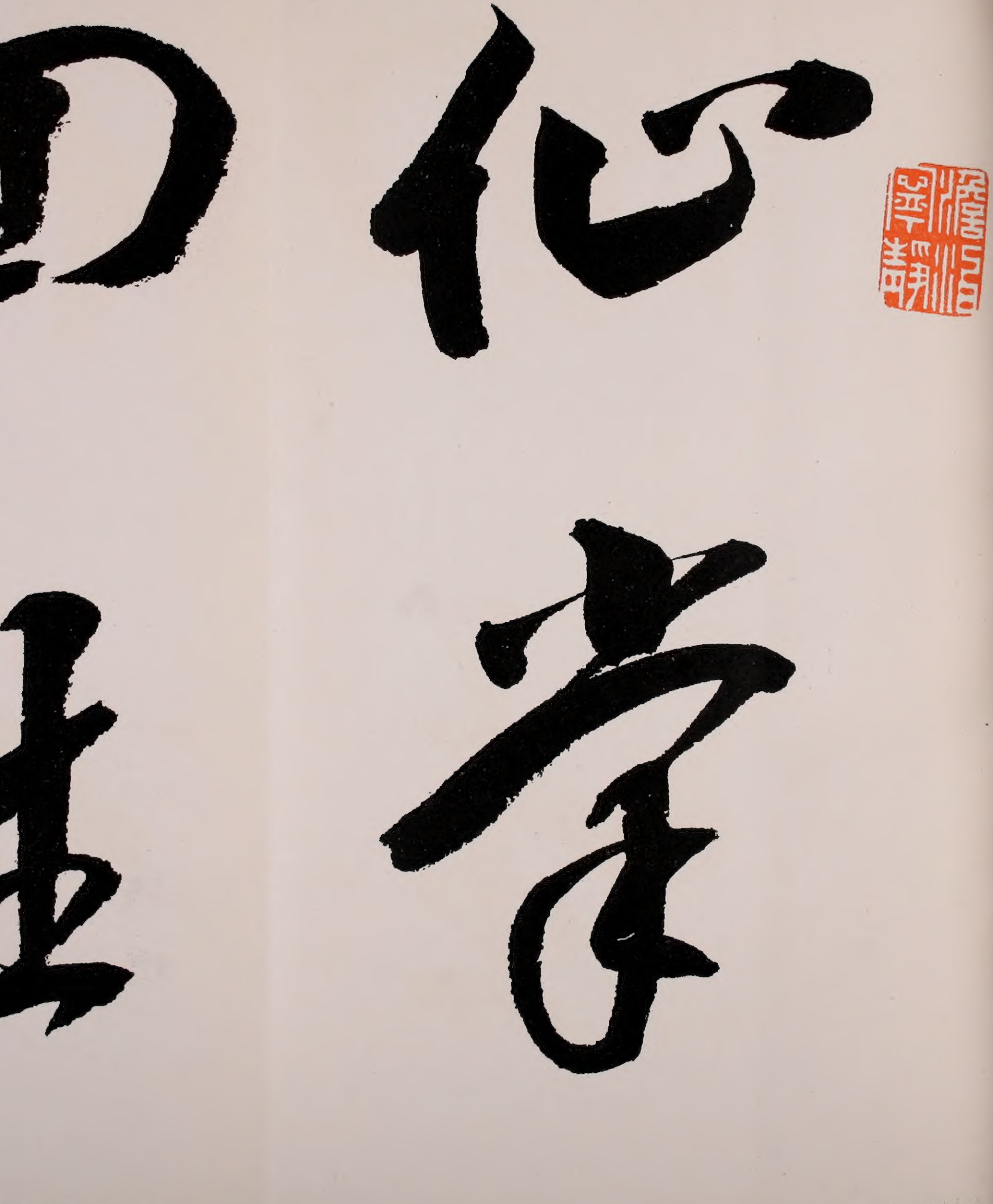
元帥伯爵　伊東祐亨氏題辭
伯爵　松平直亮氏題字
子爵　松平賴和氏題字
式部官　恩地轍氏題詞
文學博士　久米邦武氏序
日本銀行文書局長　島郁太郎氏序
海軍中將　松永雄樹氏序
高嶋米峰氏序
法學博士　川名兼四郎氏序

抵抗養生論

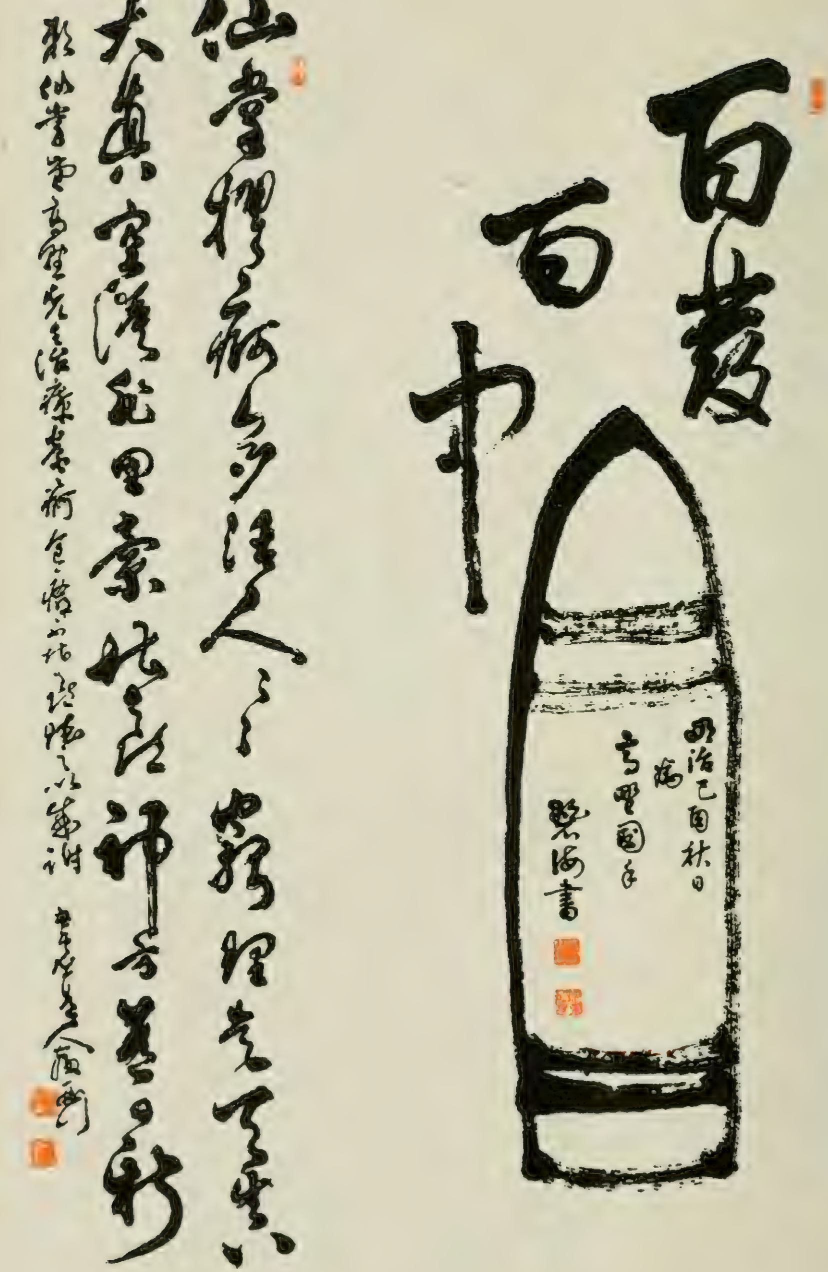
法制局參事官　馬場鍈一氏序
大阪朝日新聞記者　土屋大夢氏序
東京朝日新聞記者　本多雪堂氏序
同　杉村楚人冠氏序
沼津養生院長　安藤正胤氏序及題詞
海軍中將　岡本隨軒氏題詞
諸岡賴之氏序

高野太吉著




化学

神術


百發百中

抵抗養生論序

方今の文運は有質の發明森出すと雖も無形の發明甚だ乏し、大分縣人高野太吉氏醫道に於て此に慨あり、按摩を習はし、活人に就て解剖學を悟り、進んで生理學を究め、剛毅の意思不撓の精神を以て錬磨の久しきを積み、遂に胃腸を整へて其蠕動を壯にする術を發明したり。爲めに臂は長きを加へ、掌指の靈敏なる犀を燃して體內を照すが如く餘技に偶像を彫する其工も神に入る、以て禀賦の非凡にして刻苦の厚を證するに餘りあらん。是術を人に施す廿餘年、服藥の驗なき痼疾、又は液漿も養を吸はざる不治症の患者にして、旬日ならざるに常食に復し、體量の駸々として重きを

加ふ、相視て自ら驚かぬはなしと云ふ。

氏の主張に、人の營養機關は柔軟なる腹肛の內に排置されてあり、外面より手掌を以て整理するは自然の命示なり天に順ふてこれを保ち活動滯らざるを健全といふ、日常に食餌を輸送し、之を咀嚼し、之を消化し、渣滓を排泄し壅滯する所なく、營養充分なれば、心身快爽に活潑運動し、病の侵す間なし、故に人の生活は、善食ひ、善動き、善眠り、善屎す、此の如きのみ。　常食の外に藥劑なし、製藥機關は腸に備はれり、原料は食餌にあり、他の加工を要せず、滋養は必ずしも肉に多きに非ず、穀は主食なり、山蔬野菜海草總ての副食みな滋養たり、幷せて藥料たり、其調理は必ずしも軟を尙びず、硬は殊によろし、必ずしも鮮に限らず、鹽藏乾臘みな宜し、腸の活動

を壯にせしむ、消化は速かなるより寧ろ鈍きを取れ、耐久の效あり、幷せて纖維不化質を食ふて腸壁に刺戟を與へざるべからず、我衞を施したる胃腸は、臼の目を琢し、刀の硎を加へたるが如し、磨碎するに堅剛の材料を與へざれば抗力を起さずして却て鈍了すべし、輓近の營養消化をいふもの概ね生理に晦くして、病を恐怖し、柔軟の物を擇みて胃腸を勞せざらんを惟努むるは、啻に益なきのみならず反て之を賊なふ、惑へるの甚だしきなり。

頃日抵抗養生論を著述し余に其序を徵さる、蓋し其由あり。氏の東京に來り施さるゝ翌年は明治四十の春にてありき、余寒に傷られ肢叚に患部多くして臥たりしを來診し健全に復せしめんといはれたり、余笑て曰く、我體軀は禿筆

弊帚の如し、故吾に復するを望まず、惟按腸して營養を進むるを得ば足ると。　氏は昂然として曰く、余が人工蠕動の理によりて術を施すは、譬ば政治に於るが如し、大藏の充實は全國の富とならずや、余聞て其語を壯とし因ていふ子按摩を輕んずる勿れ、是は東洋の特術なり、古への制に按摩博士は醫道四科の一たり、人の肢節臟腑は勞積れば病を生ず導いて之を宣べ、内病をして留らず外邪をして入ざらしむ、是を道引の法といひ、損傷折跌を整正す、是を接骨の法といふ、子は偶然に其道行の法を闡發したるのみいで其術の消息を語らん。

日本は風氣美に百物豐なり、農耕を主とし、山海の物產を採り、隨處に溫泉噴出し、天然に富みて製藥を勞せず、疾疫を

發する少し按摩導引すれば足る國なりとす。若夫れ大陸の漠野は天產に貧なるを以て水草に就て牧畜し、其肉酪を得て纔に生存を遂るに因て、其民は工技に偏長し、天然の尊きを忘る、今度滿洲の大戰に於る、露國は機械を恃み、我は武勇を主とす、西洋の環視する者は徒に機械の數を較べて勝敗を評せしに、我連勝するを見て始めて戰は勇氣にあると驚嘆したり。日本が海表に獨立したるは、國初より米を炊き、豆を釀し、鰹脯を煎じ、菜藻を茹い、以て養ふたる體質に遺傳の武勇を發達したるに由るとは、彼は知る能はざりき。故に人工は天然に勝べからず、醫道も亦然り、日本人は術に長じて行ひに敏なり、藥劑機械は技術の奴隷のみ、術は天然に本づき、學は人爲に生る、按摩導引の發達を失ひたるは、惟

以心傳神に其術を教へて、之を辯明する良書のなきに坐せるのみ、故を以て術は自ら存在し、武士はこれを傳へ行陣の間に用ゐ、病を治し傷を療し、兼て柔道となり、其接骨法は今に猶存す。　且子の此術を發明したるは天禀に得ると雖も亦學知の積成ならずんばあらず、天才は世に乏しからざるも、學知の書を與へて造詣を誘びくに非ざれば、術また將に隱れんとす、豈に惜らずや、氏曰く然り、我手と心と默契して得たる所の術はこれを言語にて説明せんとするも猶達せず、況やこれを文辭に著はさんこと甚だ難事なり、然りと雖も丈夫は難きを言ずとて、爾來拮据筆削して此書を成せり、其精力の盛旺なる畏敬すべし、因て此書起稿の原由を述て之を卷首に辯ず。

大正二年十月寒露前三日、東京西郊の驪村夕陽岡の草庵に於て

文學博士　久米邦武序

序

凡そ宇宙間に於ける森羅萬象は天然の法則に從はざるものあらず、而して人獸草木は此天則に從て生々繁殖の目的を達せんとするものなり、然れども天地の間時に違和あり。寒暑其序を失ひ風雨其時に違ふなき能はず、人の疾病ある亦此違和の理に外ならず。故に醫事の要は人體の不調和を適順にし、自然の法則に從はしむるを圖るの外復他の術あるべからず。然るに世の醫師なる者此自然力を無視し動もすれば人智人爲を以て天然の力を制し得るものとし、敢て宋人が其箭を助長せんとするの愚に倣ふ者滔々皆是なり、豈歎ずべきにあらずや。

余は八年前胃腸を病みて專門醫家の治療を乞しに、專ら牛乳若くは肉類鶏卵等を滋養分として飲食せしめ、醫薬としては「チ

アスターゼ」又は苦味劑を用ひしむるに過ず、此の如き事數年に渉り少もその効なし。余は或る動機に依り其醫藥及其養生法の我病に益なきを悟り、爾來一服の醫藥を嘗みず、食は何等の物たりとも擇ぶ所なく之を用ひたりしに、漸く營養機能の調和を保ち、之を專ら醫師の言に從ひし時に比し、却て宜きを感ぜり。然れども未だ全く健康を復するに至らず、偶ま同縣の人高野氏の按腹術能く胃腸を調ふるを聞て其治療を受け、且其食養法を知るに迨んで思半に過るものあり、爾來健康日に恢復し、元氣昔日に勝るを覺ゆ。

高野氏の唱道する所、人の生命保存は天然の力に順ふべし、而して其天然の力に順ふは身體の抵抗力を養ふに在り、との說は眞理にして又人は利害衝觸の中に在て存すと云ふは能くその眞理を穿ちたる言と謂ふべし。

高野氏は世人の衛生思想に乏しきを慨し氏が理想の所謂生命の法律を世人に知らしめんとの老婆心を以て此書を著せり。而して校正を余に囑せらる、余醫學生理に在ては門外漢にして筆削加筆或は却て其趣意を謬らんことを恐る、然れども其懇請默止難く、唯熟讀之を返す、氏が此著ある所以及氏の閲歴は文學博士久米邦武君の序に盡せり余之を贅せず。

大正二年十一月

島默鐸道人

序

近世醫道の開山曲直瀨道三其雖知苦庵養生物語に記して曰く「唐の方書にもたれず、日本人に合ふやうに方を立て療治し、チンブンカンを言はぬ故文盲になつたなり、然れども唐言葉の御醫者より病をいやすことはトット上手でござる」と、高野仙掌堂人は道三の如く和漢の醫書方書を盡く讀破り然る後文盲に立返つた大阿羅漢には非ざれども、胃腸の生理養生に於ては學理と實地とを照し合せ豁然として悟る所有りたる一個の大居士なり。されば チンブンカンの講釋に於ては、和洋の博士、學士、ドクトル、に百歩を讓るべきこと勿論なれども、病人を治すことにかけては彼等に比してはトット上手の所ありて、自慢の鼻天狗より高し。然し今人よりは却て古人に侮り難き者あり、右の道三

は其同じ物語に記して曰く「麁食を好みやれ、うつけ者は脾胃が痩せると云ひて厚味を食たがる、是も自害の元なり、柳生おのしの精進好き、梅窗の糠味噌は無病長壽の瑞相じや、貴人に好く合點させたし、我客に招かれ又客を請ずる外は精進にてまかる、此兩樣のふるまひ一月に四五度厚味を食ふ、其故か九十に近いが無病にて達者なり、食傷食滯を知らぬなり」と、是だけにては高野君の鼻は折れまじきも道三が「食餌の後兩の手にて腸腹をさすり下すべし、兩の大指を前の方にし、四つの指を後脇にして撫することゝ二三十度、偖二三百歩むべし」などゝ云ふに至りては、高野君と雖ども其主張する麁食按腹法が曲直瀨のに同流たるを否む能はざるべし。但し高野君は西洋醫學の開けたる今の日本に出てたれば其理論及治術は彼の道三時代の如き幼稚なるものに非ず、是れ即ち仙掌堂が追々繁昌する所以にて、主人の爲に

も病人の爲にも大に視すべきことなりとす。然れども高野君を最負する余等にありては竿頭更に一歩を進むるの注文無きを得ず、養生物語又記して曰く「中年以上の人養生して何の益あるや、對日死を善せんが爲なり、不養生の者は死する時氣抜けしてうろたへ廻り得死なぬなり、況や善死することはならぬなり、爰に心得違ひの者あり養生すれば天命の定數をも延すものと思ひ、又養生せずに定命を縮むるをも知らぬなり、此二つ大だわけなり」と、余輩の高野君に望むは其仙掌堂に集る人々をして盡く皆善死の安心を得せしめ、兼て亦養生の工風有らしめんことなり、君若し此事を能くせんには即今一個の大居士は化して一位の大菩薩となり、一篇の養生論は變じて一座の紫雲となり、光明赫灼永く衆人の渇仰を受くべし、是豈道三の及ぶ所ならんや、高野君以て如何とす。

大正二年十一月

大阪に於て

土屋大夢識

序

余病を得て醫藥に親しむこと二年有餘、醫者の言ふところ一として之に從はざるなく專心攝養して遺憾なきを期したり、然も寸毫の効を認むること能はざりし。偶々高野國手に就きて敎を受け其粗食按腹の原則を守るに至りて、未だ半歳を出でざるに殆ど蘇生の思ひをなせり、其功の偉大なる實に驚くに堪へたり。余思ふ名醫の言必ずしも權威を有するものにあらず、理外に眞理の伏在することあるを。

大正二年十一月

法學博士　川名兼四郎識

序

醫學益々進歩して、疾病愈多く、醫術いよいよ精緻を極めて、人間の死亡するものますます多し。當てにならざるかな、藥劑の効果や、頼もしからざるかな、今日のお醫者樣や。

小面倒なる理屈は姑く措き、全體、醫藥は、消極的のものなり、下痢がすると言へばこれを止める、咳が出ると言へばこれを止める、腫物が出來たと言へは切つて取る、裂傷が出來たと言へば膏藥でも塗つて繃帶をする、すべて對症的の方法を以て、有りし昔の狀態に、回腹せしむるといふまでのことなり。從て、醫藥が、理想的に効を奏したりとせむも、畢竟、これ、もともとなり。吾等の身體はこれによつて、何等積極的の利益を被ることとこれなし。これしきのものを命の親と信頼して、借金質に置いても、病院に

通ふなどは、豈愚ならずや。

人誰か、病院を好むものあらむや、しかも、その嫌ひな病氣に罹つて、愚痴を並べて居るもの、甚だ尠からざるは何ぞや。想ふに、これ、身體に於ける收支相償はざるがためならずむばあらず。これを一家の經濟に觀むか、百圓の月收の人が、百五十圓の生活を營まば、忽ち財政上の疾病に罹つて、執達吏といふお醫者様の御見舞を受けざるべからざることゝなるが如く、今吾等、胃を病むと言はむか、そは胃の力を費すこと多くして、これを補ふこと少きがためなり。腸を病むとせむか、これまた腸の力の、收支相償はざるに基するがためなり。胃にてもあれ腸にてもあれ、その力、常に充實したらむには、いかでか、病氣如きに、侵さるゝといふやうなことあらむや。

腸胃は、人間活動の策源地にして、人間の營養は、こゝより供給

せらるゝなり。こゝに支障生ぜむか、食慾衰へ、消化可ならず、從つて、全身次第に衰弱し、疾病その虚に乘じて、暴威を逞しうするに至るなり。果して然らば、腸胃の强健は、實に人間無病の秘訣にして社會進歩の鍵鑰なり。此秘訣を悟り、その鍵鑰を握つて、而して後病人に對す、藥劑を用ゐずして疾病癒え、疾病癒えて、更に全身の强健、舊に倍するものあるを見る。これを今日の、進歩せりと稱せらるゝ醫術の、徒に消極的對症療法なるに比するに積極的根本療法なりと稱すべきものにして、世若し、此くの如き療法を發見したるものあらば、そは實に、科學萬能の迷夢を打破すべき、一大事件と稱すべきものなり。

今吾が高野太吉翁は、此積極的根本療法の發見者として、これによつて醫者の見放したる病人を救ひたるもの、その數を知らず。僕の家族の多數、亦、翁が此發見の恵澤に浴すること久し。

これを尊重し、これに信頼すること、豈、藥劑やお醫者樣に對すると、同樣にして置いて可ならむや。

昨今、少しく健康を害し、咳嗽あり、發熱あり、今現に、惡寒身に逼り來つて、不快言ふばかりなし。高野翁の仙掌、能く幾回の按腹によつて、これを除却せむとするか。

大正二年十一月廿一日

高島米峰

序

余多年胃腸を患ひ名醫は固より諸種の療法を受けたるも全癒せず、遂に昨春は其症狀漸々重を加へ頗る困却したりしに圖らずも知人の紹介を得て高野國手の診を乞へり、國手は其病原簡單にして必ず根治すべきを斷言せり、然るに其療法は從前と全く相反し甚だ特異なるに驚きしも意を決して全然其言を服膺せしに忽ち佳兆を呈し追日輕快して遂に全治するに至れり、實に其奏效の顯著なる寧ろ奇妙なりと感じたりし、又余は同病相憫むの至情より數多の知人を紹介せしに概ね同樣の效果を得たり、畢竟するに國手が研究發見せし特種の療法と多くの經驗に因るものと深く信じ大に之を賞揚すると同時に回生の恩人として長く尊敬せんとするものなり。

大正二年十一月

松永雄樹識

題抵抗養生論

若許奇篇卽濫觴　要防二竪入膏肓
逍遙曠野强頭腦　抵抗群邪健胃腸
藥石漸疎醫國術　菜蔬宜茹養生方
端言蠕動惟仙訣　天意人間重壽康

隨軒　岡本宣成

序

三四年前のことなりきと覺ゆ、僕の母下痢を病めることあり、母は生來胃腸の强からざるものなりしが故に下痢を病むことは必ずしも珍らしとせず、左れども此時ばかりは病頗る頑固にして日を經れども癒えず、村の醫師某之を診して流動物の外一切の食物を禁じたるが故に衰弱日に加はりて、起つことは愚か坐ることだに能はず、斯くて日を經んには衰弱の度殆ど底止するところを知らざるものあらんとす、僕の心づかい誠に一通りならぬものありき。

偶ま東京朝日の同僚土屋大夢兄之を聞きて僕に勸むるに高野國手の診療を受けしめんことを以てす、僕輕々しく應ぜず、大夢兄の勸むること再三に及びて僕半信半疑の裡に高野國手の

來診を煩せり、國手來り診して曰ふ流動物なんど許り、食ひ居りて何かはせん、宜しく澤庵三四片に茶漬の二三椀をかき込むべし、吾れ且即坐に之を消化せしめ得ん、若し余が言ふが如くせば、明日は坐るを得べく明後日は立つを得べく明後々日は歩して余が家に來りて診療を受くることを得んと、僕の母心大に惑ひながら國手が半强制的の忠言を斥くるに由なく、こは〳〵澤庵に茶漬二椀を喫したり、喫したる後國手の按腹を受けてこはごは其日は寢に就きしが、果然其翌日は坐るを得、其の又翌日は立つを得たり、國手が回春の妙技は洵に仙掌の名に負かざるものあるを知れり。

之のみならば僕は唯妙技に感ずる迄にて已みしなるべし、左れど其翌々日に至りて更に僕を動かしゝ一事こそ出來しつれ、初め大夢兄の國手を紹介せる時僕に告げて曰ふ、高野國手は態

度如何にも尊大にして打見たるのみにては容易に人を容れざるが如きものあり、さりながら是れ唯彼が容貌動作の人をして斯く感ぜしむるものあるが爲のみ、彼は敦厚にして懇到なり、誤つて腹を立ること勿れと、國手に面するに如何にも大夢兄說く所の如し、僕以爲らく這の尊大漢畢竟何をかなし得るものぞと、容易に人を容るゝ能はざる僕は容易に人を容れざるらしき彼をも容るゝこと能はざりしなり、然るに始めて診を受けてより三日……三日目には步して國手の家に來り得べしと言ひしに違はず、實際步して國手の許に赴き得たりしに拘はらず何やらん家に障ることありて、母は其日家を出ること能はざりき、是れ尋常事のみ、怪むを須たず、されども敦厚にして懇到なる高野國手は翌日態々電話を大夢兄に通じて、昨日來べかりし病人の竟に來らざりしは病狀の思はしからざるに非ずやと尋ね來れり、

此の電話によりて僕は國手が其妙技に於て世の凡醫と選を異にせると同時に其懇到に於て亦世の凡醫と選を異にせるを知れり。

其の以來僕は知人に對して國手を紹介せること十數回、一人として其の奇効を言はざるはなし、只僕は幸にして生得腸胃の强健なりしが爲に國手を勞して國手の妙技を試むの機會を得ざりしが、今年初秋偶ま腸を病むに及んで、一切を棄てゝ直に國手の許に走せ來れり、國手が必ず此病を治し得べきを確信しつればば也。

國手今一書を著して世に問はんとす、僕に序を徵するに及び僕乃ち此に僕が觀たる國手の一班を叙して序に代ふといふ。

大正二年十一月十八日夜

楚人冠杉村廣太郎識

序

仙掌堂主人高野先生が多年の研鑽を重ねて案出したる長壽保健の養生説と腸胃疾患の根治術とは、共に現代醫家の所説と異なり將た其の施法に反するが如し、然るに先生の教ゆる所を實行し其の施す術を受くるに眞に疾病を治し保健を得たり、遂に予及予の家族は腸胃を患ひて醫師を聘せず又服薬を爲さず一に先生の治術と其の教示とに信頼して又他を顧みず、更に知人に之を勸む皆予と同樣の幸福を得ざるはなし、今玆に先生其の創見を筆にし名付けて抵抗養生論と謂ひ之を上梓すと聞く、乃ち敢て先生に請ふて斯の證言を掲げ、以て先生に對する謝意の一端を披瀝すると同時に廣く世人の本書に就て其の所説を究め長壽保健の幸福を享受せられんことを奨む、謹で蕪辭卷初

を冒瀆したる罪を陳謝す。

大正二年十一月

馬場鍈一

序

豐後國古來奇士多し、仙掌堂主人高野翁も亦其一人也、友人土屋大夢、翁と同郷の交あり、余が嘗て胃弱を訴ふるや、大夢余に勸むるに翁の治療を求めんことを以てし、且つ曰く、翁は當代の奇人なり、其の人既に奇にして其術亦奇なり、世の按摩按腹を業とする者と、其選を異にす、壯時醫を學び、後自から按腹の理術を究めて發明する所あり、自信極めて深しと、余乃ち始めて翁を永田町の寓居に訪ふて來意を陳ぶ、翁開口一番、滔々として得意の辯舌を揮ひ、凝滯する所なし、故に市井の按摩業者に接する心を以て翁の治療を求むる者は、多くは先づ翁の氣焰に辟易するを常とす、然れども一たび其氣焰に堪ゆれば、翁や誠に親しむべく又愛すべし、而して其頑固なる掌の胸腹に觸るゝ毎に、宿痾次第に

衰へ、翁の氣焔決して尋常威嚇の類に非るを覺ゆ、即ち仙掌堂の名ある以所歟、翁は本業の餘暇を以て筑前琵琶謠曲等を學び、園藝手工繪畫に至るまで、往々にして專業者を凌がんとする妙技あり、其多趣味多能、實に驚くべきものあり、頃日又文筆に從事して本書を著はし、百尺竿頭更に一歩を進めんとす。余驚嘆の餘り、翁の需に應じて本文を草すと雖も、固より以て豐後の奇士を紹介するに足らず、仙掌堂主人の眞面目を知らんと欲する者は試みに永田町二丁目の仙掌堂を窺へ、其奥座敷に端坐し、目を張り肩を怒らし、天下を睥睨しつゝある老奇人は即ち本書の著者也。

大正二年十一月

奇人の仙掌に觸れたる

雪堂散人本多精一戲に識す

序

抑生活體の機能たるや靈妙究む可らず、一朝常態を變ずれば即ち疾病となる、高野氏は腸胃機能の弛緩せる病性には可及的藥力に頼らず、他動的に其動機を促す所謂按腹の一手術を研究し、多數の患者に之を施行せしに其効顯著なる例尠なからずと、余曩日胃弱症を起し諸種の療法寸効を覺えず、胃部の摩擦法を試んと一日同翁を訪ひ手術を乞ふ、約二週を經て食慾常に復し胃部に於ける不安の感を忘るゝに至る、同氏の摩擦法は從來施し來る按腹術と其趣を殊にし快感言ふ可らず、是れ腸胃病療法の一項目として缺く可らざる療法なりと信ず、爰に一言を附し同翁に謝し併せて大方醫家の參考を乞ふと云ふ。

大正二年十一月

安藤正胤誌

理化開來萬科通　人間智識進無窮
高翁獨特按摩法　此又日新醫術中

安藤翠洲初稿

呈高野翁博粲

序

余は三四年以前より胃腸疾患を覺へ、胃腸專門にして名ある醫士等の診察治療を受け、時に入院し又は自宅に種々治療に手を盡し、且本病は攝食療養と相俟て其効ある趣にて專ら流動體若くは軟弱にして營養に富めりと云ふ食物を攝れり然れ共聊か其効なく、益々病勢加はり遂に慢性的のものとなり此長日月に涉り更に下痢の止む時なかりき、然るに余が朋友にして曾て久しく胃腸を病める人高野太吉氏の治療を受け數日にして固疾全癒したるを以て余に勸むるに其治療を受くべきを以てす余は其治療方法を聽き當初躊躇逡巡せしも如何せん病勢益々進行するを以て意を決して高野氏の治療を受け、其命ずるところの食物を攝らんとせしに、牛蒡、ひぢき、切干大根「コハメシ」の如

き麥飯に澤菴漬大根等全く以前と正反對なり、余私かに思へらく斯くの如き固形不消化の食物を攝るときは忽ち大下痢を發し如何なる容體に立到るやも計られずと、戰々恂々其少量宛を攝りたるに差したる下痢もなく、日を經るに從ひ腹部の工合大いに佳良にして曩の恐怖は杞憂に過ぎざりしを思ひ、其後は安んじて先生の命ずる儘の食物を以て傍ら其治療を受けたるに旬日ならずして痼疾一解三四年來曾て覺へざる硬便を見るに至れり、心神の愉快喩ふるにものなし、玆に其顚末を誌して序詞に代ふ。

于時大正三年二月立春の候なり

あなうれし四とせにわたるいたつきの
さりゆく窓に春風ぞ吹く

君が手に神や在すらん掌の
下に見へざるものなかるらし

輔之

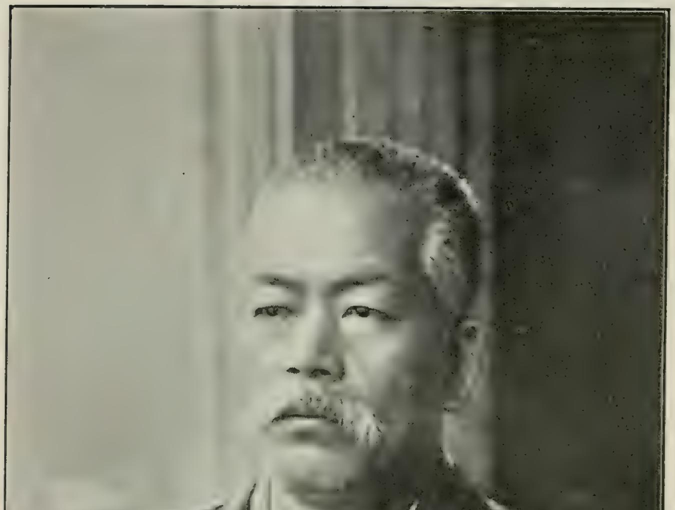
自序

不肖自然界の現象を資料とし、生體に對する中間物の作用を研究すること茲に三十有餘年、今得たる所の主義綱領の一班を世に公にせんとするに當り、天下知名の諸士が此の著を賛し、多數の文辭の寄せられたるを感謝し、誌して以て序に代ふ。

大正二年　天長の佳辰

星が丘の麓なる嬌居にて

著　者　し　る　す



抵抗養生之發明者高野太吉氏

抵抗養生論目次

緒　論……………………………………一
第一編　總　論……………………………九
第一章　動物起原の想像………………九
進化と抵抗力――人類の地位並に構造――疾病と其恢復の途
第二章　動物自然狀態の想像…………一〇
動物最初の二運動――生命保存の法則――疾病中の最多數なるもの――食物及便通
第三章　動植二物の對照………………一三
第四章　生體の抵抗力――習慣性……一四
動植物の習慣性――固形物即ち不消化纖維の食物
第五章　人爲消毒と抵抗力……………一七

眞の消毒は抵抗力にあり――黴菌の繁殖――天然の妙理――退却主義の適例

第六章　外界の刺戟と皮膚と抵抗力と……二〇

外界の刺戟に對する皮膚の抵抗力――人間の慾望――皮膚の收縮及弛緩――精神の亢奮――遊離鹽酸の殺菌力

第七章　感冒は意外の邊に及ぶ無頓着が豫防に轉ず……二五

古今感冒よりする病症の比較――寒冒侵入は一瞬時にあり――廣義に於ける外皮――人體の血壓――血壓の急變――感冒の豫防――組織間の虛――無頓着が豫防となる

第八章　胃腸より感冒……三一

胃腸の內皮は尙外皮に等し――皮膚の體溫調節

第九章　皮膚並に血壓の虛……三四

燃燒作用――血壓の平均

第十章　體質の構成（細胞の增育）……………………三六
細胞增育――細胞の分裂作用――細胞の壘積即ち體質構成――生體の自然的性能――藥物の有害比例
第十一章　人體の諸液……………………三九
人體諸液の大別
第十二章　血液論……………………四三
血液の一循環――動脈血と靜脈血――血液の量及壓――動脈を主宰する神經――皮膚が紅潮を生ずる所以――血液の解剖的成分――多血質と貧血質
第十三章　營養物の供給……………………四七
營養物質――營養官能の中心――高等酸化物即ち糞便――瘦せる原因――自己組織の燃燒
第十四章　運動と胃腸……………………五〇

運動の區別——隨意及不隨意筋——運動の時期と度合——衰弱者の運動並健康體の運動——運動の利害——疲勞素——運動の時期——適宜の運動——活力の剩餘——運動の停止

第十五章　自動と他動……五四

自動と他動——自動の不利——他動の利——運動の平均——炎の定義

第十六章　消化器と抵抗力……五六

小兒と固形物——小兒と柔軟物——咽喉嚥下作用の習慣力——固形物と食道——胃の二運動——流動物に依る胃の作用——腸壁の習慣性——外肛門括約筋——內肛門括約筋——窘迫作用——脫糞機能と固形物

第十七章　病體——食物……六一

體質の分析

第十八章　健康體——對——藥物……六三

第三編　食物論……………………………………………………………………………………六八

第十九章　無機性食物並有機性食物…………………………………………六九
人體の成分――水分の必要――動物性食物――植物性食物

第 二 十 章　固形食物…………………………………………………………………七一
古來の習慣――病者に對する食物の東西相類似する點――病者の食物

第二十一章　流動食物…………………………………………………………………七五
流動物の非なる所以――腐敗醱酵――異樣醱酵――「アトニー」の症狀

第二十二章　粘着性食物………………………………………………………………七八
胃の廻旋運動――胃の消化時間――假性盲腸炎

第二十三章　動物性食物と植物性食物との比較…………………………八〇
生體の排泄物――動植二物の交換――西洋人と肉食――食物成

分の比例――寧ろ蔬食に偏せよ――攝食上の注意
第二十四章　食物の形狀と胃腸……………………………八四
胃腸には觸覺裝置なし――刺戟の度――下劑の不可なる所以――化學的物質にては適度の刺戟を與ふるを得ず――境遇と健康
第二十五章　理想的糞便附常習便秘……………………八七
新陳代謝と糞便――快便――便通を見て食物を選擇せよ――動物は畢竟製糞器――所謂理想的の糞便――糞便の硬軟色澤及大小――快便の定則――常習便祕――便祕は難患を惹起す――便祕性の者の攝れる食物
第二十六章　食物の眞味は只粗食にあるのみ…………九〇
食慾と運動――食慾增進法――下痢と粗食――胃腸と習慣性
第二十七章　病體に對する攝食法の一班……………九四
臥床患者は故らに固形物を攝れ――類化作用――生理的消化物

——粗食は眞の營養物……………………………………

第二十八章　糖尿並蛋白尿は奈邊より來るか……………九六
ハイカラ病——食物の不適當——泌尿器に於る血液運行——糖尿患者に於ける實例——糖分の過剩——現今醫界の療法——動植二物の蛋白質及脂肪——醫界の療法と絕對的反對の手段——蛋白尿に就ての實例

第三編　消化器及胃腸病各論……………………一〇七

第二十九章　消化器の局所作用……………………一〇七
消化器の作用——食物は丸呑にしても可なり——唾液の分泌——唾液の効用——糖化作用——廻旋運動の効用——蠕動運動の効用——蠕動は食物の種類に依り强弱長短あり——胃酸——胃酸と胃壁——胃潰瘍——ペプシネ——ペプトーネ——胃腸疾患と蛋白質——肉食者と胃酸

第三十章　胃の疾患……………………………………一二八

急性胃加答兒—胃痙—反芻—胃擴張症—單純なる神經性嘔吐—生理的酸過多症—化學的酸過多症—神經性消化不良

第三十一章　腸の疾患……………………………一三五

第三十二章　胃腸病の續發症……………………一四五

第三十三章　通俗診斷法…………………………一五七

擦診に依て容易に知ることを得—種々なる音—屁を輕々視すべからず—振盪音は善徵なり—胃癌潰瘍の特徵—便通放屁に注意すべし—嚥下困難に於ける各部の徵候—疼痛の時間を計り知るを要す—疝痛の緩解—鼓張持續は危險症を伴ふ—便の回數に注意せよ—尿の回數及其量—急性病に對する措置—誘導法—鍼灸治療—罨法治療—按擦治療化學療法の有害—器械的及溫熱刺戟療法の有効無害

第三十四章　通俗療法……………………………一六八

絶食療法――自己按腹療法――下痢の原因――按腹の程度――按腹の時間――輕擦法及强擦法――臥床時の施術――固形物に依る根本療法――對症療法――食欲催進劑としての粗食――胸焦けの時の食物――酸の効用

第三十五章　精神療法の價値……一七四

精神療法は廣汎なるものにあらず――心身の密接なる關係――悲觀的精神刺戟――樂觀的精神刺戟――精神刺戟の血液循還に及ぼす作用

第三十六章　鍼灸按摩と醫者との比較……一七七

鍼灸術の廢れたる原因――鍼灸按摩の排斥せらるるは畢竟術者の無能及品性の下劣なるによる――鍼灸術の起原――泰西熱の弊害――按摩醫を養成するの必要――醫界の新紀元

第四編　神經論……一八六

第三十七章　神經固有の作用……一八六

神經の大別――各種神經固有の作用――迷走神經を刺戟するより來る症狀――神經の養分――眼の構造

第三十八章　腦髓官能の想象……………………一九三
腦髓の化學的反應――欠伸睡氣を催す所以――刺戟を快容するの時――腦細胞の疲勞に依て起る現象――腦の休憩及熟睡時間の比例的通算

第三十九章　神經衰弱症……………………一九四
生存競爭の敗者は遂に神經衰弱症に罹るもの多し――腦細胞が適度の刺戟を受けたる時に發する現象

第四十章　腦髓と胃腸病の關係……………………一九七
胃腸病の二症狀――精神修養に依て得る餘裕――精神休息の必要なる所以――神經衰弱の前徵

第四十一章　脚氣病……………………二〇一
著者が認めたる脚氣症の原因――粗雜多種の食物は脚氣の豫

防となる――脚氣の四症狀――最も注意すべき症狀
結論……二〇四
（附錄）……二〇九
飲食物類別分析表
飲食物部類別撰定表
飲食物區分的可否
姙婦に就て
育兒上の注意
參考記事……二六三
三宅花圃女史
岸邊東洋幼稚園長

目次終り

抵抗養生論

高野太吉著

緒論

天然の生理的原則

凡そ宇宙間に生を享けたるもの如何てか死の運命を免るべき、されば其生存中は最も健全にして最も快樂に世に處せんとするは萬人齊しく冀ふ所である、然らば何如なる手段に由て其健全快樂を得べきか、他なし天然の生理的原則に悖らざるにあるのみ。

天然自然

中間物の作用

抑も天然自然とは意味深長にして、其說明固より容易なるものにあらず、生體は不斷中間物の作用に依て利害衝觸の裡に存す、即ち此作用には生體に利あるものあり、害あるものあり、故に生體は生活間其利あるものを外界

生活
抵抗力及刺戟
體質の消耗
營養物

より受け、其害あるものに向て常に抵抗反應するところの機能を有す。生活とは是等機能の總稱にして所謂天然自然は此所に存するのである。

以上は單だ生活狀態を約言せしに止まり借て其活力なるものは生體が天より享け得たるもの即ち天然力である、更に此天然力を平易に說明すれば生體が自己に利あるものを外界より收りて自體を保養すると同時に外來の害物に抵抗して生長發達する力、即ち抵抗力である。外來の害物とは總ての刺戟物で森羅萬象（音響、色澤、光線、寒熱、其他萬般の物質、日常動作の五官に感ずるもの及び喜怒哀樂、思慮等、吾人の神經並に精神に感ずるもの）を總稱す、生體が是等の刺戟を受けたる時は必ず抵抗力を起し體質に變化を生じて其一部を消耗するものである、起居動作は固より一笑一顰必ず、幾分か其體質を消耗するにあらざれば決して爲し得ざるものである、恰も蒸氣機械の運轉に石炭を費すに異らず。而して其體質の消耗を補給するものは抵抗力の原動力たる營養物である、其營養物を攝るが爲めには消化器に刺戟を與へて其機能を旺盛ならしむるが肝要である。總ての刺

刺戟に依て發達する引例

戟は生體に取て絶對的害物には相違なきも其害物が有つて始めて抵抗力を發る原動となるのである、刺戟に依て抵抗力は益々發達し、其刺戟を去れば抵抗力は反て微弱となるものである、例令ば勞働者の筋肉は不斷刺戟せらるゝが爲めに益々發達し、遊惰者の筋肉は之に反するが如く、又皮膚の如きも常に外氣に露出す時は其收縮力靱强となり感冒等の虞なきも飽食暖衣のものは之に反す、其他視力、聽感精神の作用一として此法則に悖るものはない、彼の學者或ひは發明家の惱髓は常に學理其他の刺戟によりて發達し、常陸山の筋骨は身體の戟刺に依つて隆々たり、又亞米利加の土人が耳、を地にして敵の來襲を數里の外に知るが如きも平素聽感刺戟の結果に外ならぬのである、今又植物に就ても之を證することが出來る、彼の風烈しき山嶺の樹木は其根幹往々大蛇の蟠るが如く風弱き沃土の樹木は却て其根幹纖弱なるが如き、疾に吾人の目撃する所である。斯く害物即ち刺戟は生物の存在上に、將た發達上に至大の關係を有するもので、生物は反て害物の爲に生

存を完ふし得るものと云ふても可い、然れども其刺戟にも度があつて過度、不足、急劇の刺戟に遇へば忽ち疾患に罹る、例へば過度の勞働の如き寒地より俄に暖地に移るが如き、或ひは全く精神の活用を斷つが如き、必ず疾病に罹るもので、是等の例一にして足らず、要するに刺戟なるものは利害の兩端に亘りて其影響を生物に及ぼすものである、故に生物は刺戟に克つ所の抵抗力を保持するが爲めには營養物を攝取して、體質の消耗を補給せねばならぬ、此作用を約言して新陳代謝と云ふのである、是が適當に行はるゝを健康狀態と云ひ之に反するものを不健康狀態と云ふ、結局り疾病とは抵抗力が刺戟に克ち得ずして即ち一局部若しくは全身の分子運動に變態を來し新陳代謝の均衡を失ふた狀態を指すものである。

新陳代謝

疾病とは何乎

分子運動

苟も健康を保たんと欲せば宜しく其權衡に留意せねばならぬ、而して偶々其衡を失して疾病に罹りし時は速かに治癒せしめねばならぬ、其治療法の原則は病根を斷且つ適度の刺戟を與へて之を調節するに在るのである。

治療法の原則

現今の醫術

今や醫學は世の進運に伴ひ著しき進步の域に達し又其施術の如きも精巧眞に鬼神を欺くものあり萬病殆んど醫せざるなきが如きも是實に皮相の觀てあつて身を醫界に投じ倶に其內幕を觀察すれば思ひ半ばに過ぐるものがある、外科の進步は素より之れを確認する處であるが、獨り內科に至つては未だ天然生理の蘊奥を極むるの域に達せず從つて醫學上の基礎頗る薄弱て藥療殆んど信賴すべきものなしと云ふも過言に非ざるを信ず、蓋し治療の本義は其因て來る所の源因を絕つにあるのである、然るに何ぞや只徒らに藥餌萬能を夢み其病根の奈邊に存するかを攻究せざるは之れ現代醫家の通弊にはあらざるか。

現代醫家通弊

今の衛生法は逃腰主義

且又現今の衛生法なるものも多くは天然生理に悖る所謂逃腰主義の方法てあつて彼の食餌の如き徒らに軟性美食を良とし、常に外來の刺戟を避くるに努めんとす、知らずや軟性美味の食物は胃腸の抵抗力を減退せしめ延いて全身の虛弱を誘起するものなることを。

衛生亡國

嘗て或人余に語を寄せて曰

生命保存の法律

病豫防の必要

く「衛生亡國」と。生理的軌道を逸しつゝある現代衛生法の缺點を警告して餘りありと謂つべしである。

翻へつて今日社會に於ける生命保存的思想は恰も昔日の法律思想の幼稚なりしと逕庭がないのである、生命を保存すべき法律即ち天然の生理作用の原則にも亦世の進歩に伴ふて各自層一層注意を要するのである、然れども世人動もすれば此生命保存法に注意せず、一朝病に侵さるれば周章狼狽専ら之を庸醫に一任し遂に生命を失ふに至る如きは彼の三百代言に欺かれて其財産を掠奪せられ始めて覺醒するのと一徹で實に長大息に堪ない次第である。故に一般世人は大に猛省して此法律即ち生命保存の原則を心得所謂轉ばぬ前の杖て日常の攝生に注意し、無用の藥石を用ひずして病を未發に防ぎ前述の如き悲境に陷らざる樣豫て警戒することが最も肝要である。

余が醫術に志したるは今を去る三十有餘年の昔てあつた、爾來漢洋醫學

姑息的療法 **人工蠕動**

の研究を積みしも孰れも皆姑息的療法にして、到底人命保護の目的を全ふし得ざるを觀破した、依て何等かの方法を以て此缺陷を補足せんとし生理學の原則と天然に存する妙理とに鑑み先づ胃腸の人工蠕動に着目した、是れ予が胃腸人工蠕動法案出の動機であつた、爾來孜々研鑽或は醫書を涉獵し或は實地に經驗を積み幾多苦心慘憺の結果終に一大原理を求め得たのである。

人工蠕動法應用範圍

抑も胃腸蠕動療法たるや諸般の胃腸病に施し効果顯著なるのみならず、其應用範圍甚だ廣く爾餘の疾病に對しても全く藥物を用ゆることなく、攝食上の注意と相俟ちて根本的に治癒せしめ驚くべき卓効を奏するのである。

余頃日此所説を齎し三宅醫學博士を其邸に訪問し之が批評を求めたるに博士の曰く「半ば同感なるも半は……」と其一半は疑問に置かれた、此疑問は余に取りては頗る賴母しき言葉にて施術上實地經驗を積まざる限りは

全然之れが可否に就き斷定を下す能はざるは當然であるが、何れにしても其良法たることは「半は同感」の言葉を以て證明せられた譯で博士の批評を世に紹介するも最早々計にあらざるを信じて公表する所以である。

玆に前述の治療法を抵抗養生論と名づけて之を上梓し江湖に介し、醫療の力の及ばざる諸種の疾患を未發に防がしめ又醫藥の力の及ばざる難患を治癒せしめんとするものである、以下章を逐ふて詳述せん。

第一編　總論

第壹章　動物起原の想像

進化と抵抗力

動物が始めて發生し今日に至るそも幾萬年、其間に於て優勝劣敗、一方生存の法則は自然に行はれ自然的原則に背馳するものは亡び、適するものは次第に榮え、生々繁殖今日に至つたものであらう。今や人類は不知不識の間に於て其生理的原則に逆ひ自然的生體固有の働きを遠かりて進化し、其進化に伴ふて漸次體質は虚弱となりつゝあるのである。何となれば進化なるものは例令五箇の機能を以て働くべく造られたるものが、四箇の機能に依て働き得べく進歩したのである。然れば其殘一なる働きに對する體力は漸次に減退を來して抵抗力を失ふは疑ひを容れぬ處である。

人類の地位幷に構造

殊に人類は動物最高の地位に在つて所謂萬物の靈長である丈夫れ丈其身體の構

造最も能く生存に適合すべく作られて居るものと云はねばならぬ、故に其當初作られたる天然に從へば何等の障碍もなく成長發育すべき本能を享有つて居るものである。

凡そ疾病は此等天然の生理に背くに因るものである、然れば之を恢復するの途は天然の法則に遡るより外に何等の手段はないのである。

第二章　動物自然狀態の想像

動物最初の二運動

動物が其母體を離るれば第一に呼吸運動を開始し尋て胃腸の蠕動を始める、此は動物自然の狀態で呼吸は空氣の刺戟に因り、胃腸の蠕動は食物の刺戟に因て起るものであつて、此二運動が所謂新陳代謝の狀態で即ち動物生命保存の法則てある。

生命保存の法則

疾病中の最多數なるもの

人生の疾病中最も多きは胃腸病である、これ多くは此法則に悖れるに起因するもので此法則にさへ從へば之を未發に防ぐことが出來る否決して

是等の疾患に侵さる可きものではない、又假令侵されたにしても、治療其當を得ば容易に恢復するものである。世人此法を解せず徒々く不治の症に陥る場合が少なくない、疾病の爲め斃るゝものゝ十中八九は之が原因を爲して居る、其死亡の近因は直接胃腸其物に在ざるも之れに基因するもの比々、皆然りてある。

余は胃腸病は人生の恐るべき大敵なりと信ず、故に之に對し世人は常に如何なる注意が必要であるかを述べ其豫防法及び治療法を主眼として說くのである。

胃腸病豫防法及び治療法に最も大切なるものは食餌便通に在り、食餌の檢査は泰西諸大家の調査等既に公にせらるゝものありて盡せりと雖も、而も風土に於て常習に於て或は食物に於て東西大いに其趣きを異にする所がある、彼に是なるも我に非なるものあり故に直ちに之を以て我邦人に施すことは出來ない。然るに方今醫界の疾病に對する措置方法を觀るに天然生

理の應用に注意せず病に罹れば直に化學的に藥石のみを與へ恰も病と藥石とを戰はすが如き狀態である、然し近年稍々食餌に注意する傾向を來せしも尙ほ一片の形式に流れ滋養物のみに重きを置き、何は滋養分を含み何は營養分に富む抔と只管其の成分に注意し更に體內の働きに意を留めざるの弊がある。身體の健康を保つは食の分量を增して便通を善くするを以て第一とするので、余は積年自家の研究實驗により食餌の檢査に力を盡せし結果大に得る所があつた、爾來此自然的療法に依て着々其効を奏しつゝあるのである。

第三章　動植二物の對照

植物體は大抵生涯增大するものなるも動物に在ては否らず、成育に定限がある、旣に一定の度に達する後は增大するものでない、今玆に動植二物の區別表を掲げて見やう。

植物	動物
葉青を有す	毫も葉青を有せず
物質集成の作用をなす	物質分解の作用をなす
水、炭酸及安母尼亜を攝取す	脂肪、蛋白質抱合物、含水炭素及酸素を攝取す
酸素を排出す	水、炭酸及アンモニアを排出す
活力の發生甚だ緩徐なり	活力の發生活潑なり
活力を轉じて張力となす	張力を轉じて活力となす
移地の運動を有せず	有す
身體の增育に定限なし	定限あり

動物は下等のものよりも高等のもの程其構造漸次複雜となり最も下等の動物に在りては單純なる機能より成り、級を追て其機能も亦各種の部分より成るを見る。更に上級に至れば最も複雜なる各自個有の官能を具備して居る。

人類は最も進歩せるものにて其構造は、

第一　體の深部には筋及び神經ありて其運動を主宰す。

第二　身體表面の機關によりて營養分及び酸素を攝取し老廢物を體外に排泄する機能を備ふ。

第三　體内に血液なるものあり常に流動して體外より攝取したる營養及び酸素等を組織に輸送し且老廢物を體の内部より外部に排泄するものである。

第四　男女生殖の機能あり。

第五　結締組織なるものありて諸機械の位置を支柱し或ひは體の空所を塡充す。

第四章　生體の抵抗力――習慣性

動植物に於ける習慣に能く注意するときは大いに吾人生存の心得とな

るべき點がある、試に一の實見談を擧げん、余の生國大分縣速見郡別府町及其附近に點在する温泉は其噴出口の熱度沸騰點に達し芋、大根、豆の如き之を叺抔に入れて暫く其口に置けば自然に煮へて食せらるゝに至る、かゝる熱湯の流れて川となれる所に赤色の小魚棲み茅葦生茂り又其下流には金魚蚯蚓が浮游して居る、更に奇異に感じたのは其中に松一本生ぜることである、何人も知るが如く松は庭內に植うるも排水其宜しきを得なければ生存し得ざるにも拘はらず斯く熱湯中に勢よく茂つて居るのは畢竟習慣に外ならない、又余戯れに水鉢中に松の實を蒔きたるに能く發育成長した、是も同じ理である、彼の水田に植うべき植物が乾燥地に生育するが如き或は蒔餌にして穀物菜類等を常食とせる野生の小鳥類が始より錬り餌飼(魚肉を乾燥粉末として混錬す)にするも亦能く養ふことを得、馬は草食獸であるが鰻、鰌などを喜んで喰ふ様になるが如き是れ皆習慣であつて決して不可思議でない、然し曩に說けるが如く健康は天然に伴ふ法則であつて見れば馬の如きも營養

過ぐれば忽ち激烈の疝痛腸炎を起して斃死すること尠なくない。

凡そ動植物は四圍の狀態に適したる所に於て最もよく繁殖するものなれば其繁殖する所はよく其物に適することは明である、此理に依り人類社會に於ても如何なる程度の階級に生活せるものが最も强健且長壽を保ち居るやを觀察すれば略其生存法の適否を斷定し得らるゝ、即ち上層社會の人は萬事意の如く食物衣類等清潔美味を旨とし頗る衛生上に注意するにも拘はらず、健康長壽のもの少なく却つて粗衣粗食萬事に無頓着なる下層社會に多い、蓋し下層社會の人は常に外來の刺戟を受け從つて之に對する總ての抵抗力盛んなるを以て健康を害せらるゝことがないけれども、上層の人は刺戟を厭ひて常に之を避けんとするからして、抵抗力は次第に減退し種々の疾病に侵され易きが爲てある、此に依て之を觀れば上層社會は寧ろ下層社會の生活狀態に劣つて居ると云ふても敢て憚る處はない、併しながら上層社會に在ても其生活狀態が生存の原理に副ふ以上は更に健全に

固形物即ち不消化纖維の食物

生存するを得べき筈である。

抵抗力を養ふことは生存法則中の原則であつて食物は成べく胃腸を刺戟すべき固形物則ち不消化纖維を合食することが肝要である、尤も流動物であれば水分を去り牛乳は乾酪となし鷄卵は燒き焦すほどにするを可とす。

尚寒暑の刺戟に對しても成べく抵抗力を養成するの必要がある、寒暑に耐え忍ぶときは皮膚の調節機能は漸次活潑となり夫が自然習慣となるを以て避暑避寒の必要無く、又筋肉刺戟の如きも其方法に因ては愉快を感じつゝ其運動に慣れしむることを得るものである、其他神經の刺戟精神の刺戟も亦此の理と同一てある。

第五章　人爲消毒と抵抗力

人爲消毒は如何に勵行しても到底完全を期することは不可能である、眞

眞の消毒は抵抗力にあり

の消毒は只抵抗力に俟つあるのみ。

例令一家に肺結核赤痢チブス杯の患者が發生せし場合には其室内總ての疊建具其他器具等には必ず其黴菌が附着する、是等を一々消毒することは容易でない、又例令自家には患者が無とも他方から傳染病の黴菌を有する人が來れば必らず何物にか其毒が附着する、是等保菌者の觸れたる郵便物、通貨等の取扱ひ汽車汽船等凡そ公衆肢體の觸るゝ所は何處となく病毒が附着する、是等の消毒を遺憾なく行屆かすことは到底不可能である、固より其毒には厚薄はあるけれ共其侵さるゝ點に至つては決して毒物の多少に因るものでない、唯一滴の水にすら何萬と云ふ黴菌の存在を見る、其黴菌一箇にても十分人の身體を侵す力を有て居る且つ黴菌の繁殖速かなることは實に驚くべきほどで、唯一個が一晝夜に何千何萬に繁殖すると云ふ有樣である。

黴菌の繁殖

抑も空氣或ひは水中には必らず何程かの毒物を含有して居るものと見

做さなければならぬ、是等の黴菌を悉く撲滅し盡すに非されば眞の清潔とは言へない、今假りに大なる硝子箱に消毒せる空氣を入れて其中に住むとせんか、夫にても自己の呼吸より發する炭酸瓦斯及び皮膚より蒸發する物質のため箱中の空氣は漸次不潔となり遂には窒息して斃るゝに至るであらふ、如何に黴菌を恐るゝも外氣を離るゝことは不可能で即ち人間の生存中には到底有毒物と絕緣することは出來ない、故に吾人は之に克つ所の抵抗力を益々盛にし其天然に具有する所の力を大に養ふより外はない、此が天然の妙理であつて人智人爲の遠く及ばざる所である、吾人の心得として は先づ此毒物と稱する敵の中に生存せることを常に念頭に印して之に抵抗する力を養ひ且つ之と戰つて必ず打克つべき覺悟をするのは最も肝要のことゝて、退却主義を取り徒らに避暑避寒或ひは轉地等の逃げ仕度をするが如きは反つて抵抗力を弱くし到る處毒物に侵されて到底逃げ得らるゝものでない。

退却主義の適例

方今世の貴顯富豪良家の家庭で子供の身を大切に思ふの餘り又一つには親達が徒らに外見を飾り己が虚榮を滿足させんが爲めに、娘に學校の送り迎へも車に乘せ荒き風にも當てない樣に僅か計りの雨風にも外出を禁じ、男女を問はず活動的であるべき子供の天性を發揮して遊ばうとしても是を人爲的に妨げて、只管其娘の美貌を損せぬ樣とか體の矢鱈に太らぬ樣にとか腐心して居るが、斯くして育てられた身體は所謂蒲柳の質となりて軈て他へ縁付てから一朝浮世の荒波に漂ふ樣な場合が出來たなら如何して之れを凌ぐことを得やう、忽ち悲むべき境遇に陷るのである、是等は退却主義の甚だしき實例で一方虚榮も伴ふけれど何れにしても戒むべき事ではあるまいか。

第六章　外界の刺戟と皮膚と抵抗力と

外界の刺戟に對する皮膚の抵抗力

人體の皮膚は春夏秋冬氣候の變化に從つて自然に適應調節すべく享け

得て居るもので人爲を以てよく調節し得べきものでない、宜しく之を天然に任すべきである、然れども一つの避くべからざるものがある、其れは人々の慾卽ち衣食住其他に關する肉體上及び精神上の慾であつて、此慾の爲に其皮膚が享有する自然の抵抗力を阻害するものである、素より慾は人間に無かるべからざるものと雖も健康を保持する爲めには必らず克己心に因て其慾の幾分を節制せねばならぬ、卽ち抵抗力を養はなければならぬ。彼の刺戟の如きは固より身體に快味を感ずるものでない、故に慾に驅られて之れを免かれんとするは人情の常で寒に遭へば煖衣を着し、暑に遇へば涼を趁ふて其慾望を滿し、之れを制節せず不知不識自ら天然の機能を障害するに至るのである、彼霜除或は日覆を作りて培ふ處の草木の如き一朝之れを忘れて其の手當を怠らんか、忽ち寒暑の刺戟を受け霜に煮へ日に燒けると云ふ哀なる狀態に陷るは是れ畢竟抵抗力が乏しい結果である、又種類の草木にても自然に育つたものは之れに反し、是等の刺戟に容易に侵さ

れない、之れ始終抵抗力を養ふて居るが爲てある。

平素抵抗力を十分に養ふことを得ば如何なる嚴寒酷暑に會ふとも更に恐るゝことはない。

皮膚の收縮及弛緩

人體は寒暑の刺戟に對し寒の方が耐へ難い、何となれば皮膚は暑に對しては體溫を放散する爲に弛緩み、寒に對しては其發散を防ぐが爲めに收縮するものであるから、弛緩む方に費す力と收縮する方に費す力とは其割合二と八の如く即ち、收縮には多大の力を要するからである、夫れ故收縮む機能の方が敏捷を缺く爲め外氣が其虛に乘じて侵入し所謂寒冒に罹る、又精

精神の亢奮

神亢奮の塲合は皮膚の抵抗力は甚だ惡いものである、例之ば無意識に毛蟲に觸るときは倏ち蟻酸毒に中りて痛痒を感じ、時としては猛烈なる中毒を起すことがある、然るに自己が其蟲を摑み殺す決心にて即ち精神が亢奮して居たならば假令其れに觸れても毫も其毒に侵されない、是れ皮膚の抵抗力が刺針に打克ち蟻酸侵入の間虛がないからてある、此精神の亢奮は寒暑

に對しても皮膚の抵抗力を増すものである。

人體は機に應じて適宜に脂肪を集散して酸化作用を起す樣に出來て居る、これ外界の刺戟に對する自然の調節である、彼の猪を見れば能く了解することが出來る、寒國の猪は毛皮か厚くして脂肪が多く、暖國の猪は全く之に反して居る、のみならず血液の循環も是に伴ふて前者は活潑なるも後者は然らず。

皮膚の調節機能は徐々に順應するものであるから、寒さに遭ひて急に暖かくするが如きは不可て成るべく自然に任す可きてある、人工的もて急に體を溫ため又は冷しなどするは宜しくない。

外表を溫むれば體內の血液は外部に集まり、從つて內臟の血液は乏しくなり、外部を冷却すれば內臟の血液が多くなる、恰かも地中に於ける寒熱變化の狀態と等しきものである、斯く變換の度每に體內諸機關の作用に變動を來すもので、凡て人工的の保護は寒暖の變化天然の如くならず、自から急

生活狀態の比較

激を免れざれば、調節機能が之に伴ふ能はずして其間に虚を生ず、此虚は乃ち病の侵入する門戸となるのである、尤も氣候にしても時によつては烈しき變化を見ることがある、故に是等の變化に應ずる丈の平素十分なる抵抗力即ち習慣力を養成し置かねば萬一に應ずることが出來ないのである。

今日社會生活の狀態を觀察するに上層より下層の間に其階級は幾何あるを知らず、其食物に於ける一片一塊の肉にさへ數金を投ずるあり、腐敗に傾ける殘飯殘汁を食するもあり、其住居に於ける高樓大厦に住むあり、廢屋橋下に雨路を凌ぐもあり、更に衣服に於ける一日數回更ためて清潔美麗を極むるものもあれば、襤褸一枚を纏ひて夏冬を凌ぐもある、然るに其身體健康の點に於て之を觀るに其生活の過境に反し、上層に比し、却つて下層社會に健康のもの多きは一見實に奇異なる現象を呈して居る、然れども生理上より之を觀れば決して之れ不可思議でない、是等は皆抵抗力の養成即ち習慣の有無に歸着するのである。

胃腸の皮膚に及ぼす影響

皮膚に於ても胃腸の抵抗力が大に關係を有して居る、俗に言ふ「鯰」又は田蟲とか氣候の變化或は體溫のために皮膚に生ずる「ホロセ」等は皆胃腸消化作用の不完全より來るものである、即ち日常の食物中此等の黴菌の附着せるが胃腸の作用弱きため遂に衝撥撲滅する能はずして其組織に繫留するが爲めである、此有害物即ち黴菌は肉眼を以て識別するを得ない、顯微鏡を以てするも尚之を發見することは困難なる微細なもので、一々消毒することは到底不可能てある、故に是等の有害物に侵されざる爲には胃腸の作用を盛んにし胃液の遊離鹽酸を以て燒殺するより外に執るべき途がないのてある。

遊離鹽酸の殺菌力

第七章　感冒は意外の邊に及ぶ
無頓着が豫防に轉ず

感冒なるものは皆同一の病氣の如く感ずるも、是は人の體質及び時期の

古今寒冐よりする病症の比較

模樣に因て種々の症狀を呈して來る、和漢醫法に照すも其種類は枚擧に遑がない、傷寒論も此風邪を治す爲に出たもので、初め葛根湯より追々進んで桃核、承氣湯、竹葉、石膏湯迄には非常に其數が多い、今日の醫法に因るも風邪に因する病症で氣管支炎より急性肺炎、コロプ性肺炎、喉頭加多兒、中耳炎、耳下腺炎、顎下腺炎、百日咳、「ロイマチス」膓窒扶斯等幾何種あるか知れない、故に此病症に對して確實なる措置を執ることは難事である、若し耆婆、扁鵲、神農乃至ヒポクラデス等をして現今の醫界に在らしむるも尚且是等に對し適確なる診斷を得ることは難しと信ずるのである、然れども余は之を簡單且確實に治するには食餌の攝り方と便の排泄を以て爲し得ることを確めた。

寒冐侵入は一瞬時にあり

抑も風に冐さるゝは眞に瞬間所謂間髮を容れずと言ふ場合であつて、自覺することは出來ぬ、風を引きたるにあらざるかと神經に感ずるときは業に已に冐されたる後である、其冐すものは外氣でありて其の冐される箇所

廣義に於ける外皮

は外皮である、外皮とは廣義に於て空氣に接する全面積の意にして全身の

皮膚は無論口腔、氣管、胃腸、肺等の粘膜を一括するものである、體質の模樣或は場合により冒さるゝ部分は一定して居らぬ、腸より冒さるゝ時もあれば鼻孔、咽喉或は肺等より冒さるゝこともありて其徵候に因りて種々の變狀が現はるゝものである、而して胃腸より冒さるゝものが最も多い、其原因に種々の說あるも先づ大氣の異常刺戟に因り皮膚血管の過急收縮を促して血行に變調を來し、或ひは血液の崩壞を來して一種の病毒を生ずるに歸着するものと信ず。

總て體質の外氣に冒さるゝは必らず血壓に關係を有して居る、一體血壓なるものは素人には一寸判り難いが恰も血管を袋とし血液が内容物として、一升入りの袋に物を一升容れて其口を緊く括りたるものを一定の壓力あるものとすれば、之に八合容るゝときは其中の壓は二分減し其大氣の壓力關係は彼の豆腐屋の豆汁を袋に入れ上より押棒を以て押すが如きものて、血管中應分の循環するところの血液の壓力は常に大氣の壓力即ち水銀

柱の七百六十ミリメートルの壓力に克たねばならぬ、此壓力が空氣の壓力よりも減じたる時には空氣と共に病毒が體中に侵入して之が感冒の原因となるものである、故に血壓は不斷少なくも空氣の壓力より以上無くてはならぬ、畢竟風を引き易き者は平素血壓の減退して居る證據である。

血壓の急變

斯の如く論じ來れば讀者或は次の如き疑問を發するであらう「高山に登る途中（昇るに從て次第に空氣稀薄となる）に於ては絶對に風に冒されざるか」又「多血質の人は貧血質の人に比して風に冒さるゝこと少なきかと之に對し直ちに然りと斷ずる能はず、何となれば血壓の變化は外界の刺戟及び自己精神の刺戟に應じて急變するもので、若し其時身體の組織にして急に收縮し能はざるときは忽ち虚を生じ外氣は必ず其虚に乘じて瞬間に侵入し之又一の原因となるからである。

身體に虛を生ぜざる限りは潛水器にて海中に沈むも或ひは貧血質の人にても爲めに風に冒さるゝことはないであらう、之に反するときは高山に

登る人或は多血質の人にても冒さるゝことゝなる。

次に感冒の豫防法は次の三樣に分つを最も便利なりとす、第一營養、第二外皮の抵抗力、第三精神の鼓舞。

第一營養　常に快食快便の狀態を維持するときは十分の營養を得て血液を增し從つて血壓も盛になる、即ち之を完ふせんとせば常に胃腸を健康に保ち消化吸收を容易に營ましむるは最も必用である。

第二外皮の抵抗力　是は春夏秋冬とも自然の氣候に慣れしむるのが必要てある。

第三精神の鼓舞　精神を鼓舞するときは神經の機能を盛にし從つて身體の組織間に虛を生ずることはない(精神興奮の條下參照)。

右の三作用が旺盛なれば決して感冒の虞はない。

以上述ぶるが如く感冒は何時も虛に乘じて侵入する性質のもので古來「病は一氣の流滯より生ず」との格言もあれば如何に注意を拂ふとも寸時も

虛なからしめんことは到底至難である、故に斷へず注意に注意を加へて所謂用心深しと言はれる養生家すら猶且風に冐されることがある之に反して無頓着の人は却つて冐さるゝことが少ない、是は注意する人は常に防禦の方法を講じ所謂退却主義の臆病風に誘はれるからして抵抗力を養ふ能ず、其反對なる無頓着の人は萬事放任主義にして自然に任せ反つてよく抵抗力が養はれるからてある、而して自然に養はれた抵抗力の發作は常に機敏且つ鞏固にして意志の命令を待たずしても活潑に働き能く外來の刺戟に應じて虛を生ぜざるものである。

組織間の虛

（虛とは全身組織間に於ける調節が敏活に調和的の作用を遂げること能はざる瞬間なり）

精神の興奮は常に持續する能はず興奮すれば其反動に萎微を生ず、故に萎微の時と雖も外來の刺戟に冐されざる樣習慣力を養ふことが肝要てある。

精神の興奮、習慣力養成及び血壓旺盛は總て全身勢力の起因にして是等

は大に胃腸の健全に關係あるものである。

胃腸健全にして營養物の攝取を盛ならしめ習慣力を養へば總て身體に虛を生ぜざるが爲め感冒の虞は決してない。

胃腸不健全なれば感冒に罹り易く感冒は益々胃腸を害す、故に諸病を併發することが頗る多い、是れ畢竟胃腸の不健全に基因するものであつて、「インフルエンザ」に罹りし人が中風を發することもあれば眼病を患ふる人もある、又「ロイマチス」に變ずることもあり、激烈に來ると「チブス」「コレラ」になる人もある、又耳鼻咽喉を侵害せらるゝは勿論氣管及び氣管支、肋膜炎、尋で肺結核、氣鬱症「ヒステリー」、腦疾患等に罹る人も少なくないので其實例は枚擧するに遑がない。

無頓着が豫防となる

要するに感冒は意外の邊に及ぼし無頓着轉じて却つて豫防となるものである。

胃腸の內皮は猶外皮に等し

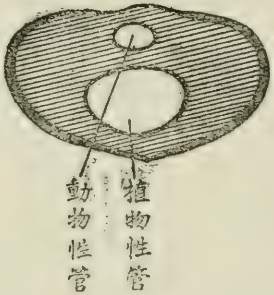
第八章　胃腸より寒冒

消化機即ち胃腸は體內の臟器であることは云ふ迄もない、此內面は內皮と名くるけれども其外氣に接する點より之を外皮と稱するも敢て不可ではない、唯其構造と機能に差違あるのみ、故に胃腸も又外皮と同樣に其壁質に十分血液が循環しなければ外氣の壓と血壓に差を生じ、此部からも又大氣侵入して風を引くことゝなる。

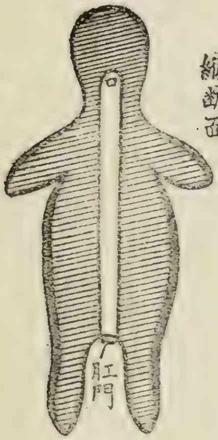
體外の皮膚より侵入する感冒よりも胃腸よりする感冒は其の性質惡しく「漢法醫法の所謂病裡に入るて（又太陰病とも云ふ）外皮膚に發するものは太陽病とし癒へ易し」として居る、恢復に非常の困難を來すものである、何故なれば胃腸內の空氣には體外の空氣よりも種々毒物性の瓦斯（炭酸アンモニア、乳酸硫化水素等）を含有するからである、皮膚は外氣に冒されたる場合と雖も相當の措置を取れば事足るものなるが、胃腸は外氣に冒されたる場合と雖も三

度の食餌を攝つて營養分を造り之を吸收して身體組織に滋養分を造ると云ふ職責がある、然るが故に此仕事が立派に出來なければ新陳代謝の平均を失ひ其部の血壓は益々下つて恢復する期が延びるのみならず、彼の「イン

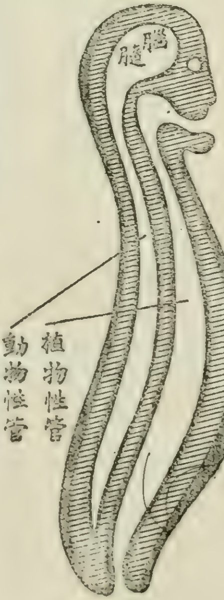
橫斷面



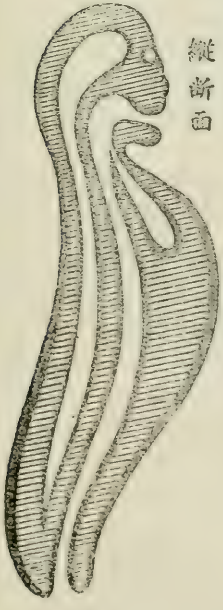
縱斷面



縱斷面



縱斷面



フルエンザ」「ロイマチス」又は神經衰弱症、腎臟炎等を幷發することが多い。

胃腸及び肺臟等も猶外皮なりと云ふ理を圖解すれば前圖の如し。

圖は人體構造の最も簡單なるところ(受胎後凡そ二ヶ月位の胎兒の有様)を示す、之を一個の圓筒と見做し、此圓筒の上下兩端に左右二個の突起あり之が手足となる、圓筒には二個の縱行管がある一個は兩端を閉鎖し之を動物性管と言ひ腦脊髓を宿す、一は上下開放する管にして之を植物性管と名く、此管の上端は口唇、下端は肛門なり、此管は成熟するに從て或は延び、或は曲り其形が變つて來て胃と腸となる、此の如く上下の口が開放して居るから是は外皮と見做して可なり、筒の上口の少し下邊に當りて嚢狀に垂下する部分がある、之が肺臟である、故に肺臟も其内面は外皮と見做すことを得。

第九章　皮膚並に血壓の虚

皮膚の體溫調節

皮膚は體溫を調節する機能を有つて居る、身體に熱が發して來れば速かに之を放散し寒冷に遭へば收縮して體溫の放散を防ぎ、又暑い所に居て皮膚の弛める時も寒冷に遭へば俄に收縮して其調節を計るものである、寒暑

は如何に酷烈であつても皮膚が順應調節すれば決して之に侵さるゝとはない、之に反し其收縮作用が敏活でなかつたならば其瞬間遂に侵さるゝものである。

燃燒作用

抑も身體の組織は勞働寒冷又は熱病の際には非常に燃燒作用が活潑に行はれ從つて其消耗も甚だしいもので、之を補ふためには多量の血液が其處に集り養分を供給するものである、此際血管中の血液は其壓を減ずる、此壓を恢復するには營養分より取らねばならぬ、如何程組織が消耗しても血液の循環が十分であれば組織と血液との間に虛を生ずることは決してない、如何に組織が燃燒しても營養物が活潑に其缺を補へば血管の壓力は平均して血液と營養物との間に虛を生じないものである。

血壓の平均

血液と營食との間に生ずる虛を防ぐは皮膚の虛を防ぐより、より以上困難なる場合がある、如何なれば營養物が血液になる迄には種々の階級を經なければならぬ、從つて多少の時間を費すのである、尤も血液消耗の場合は

之を補ふに別に一の方法が行はるゝ、其方法は他の臟器卽ち胃、腸、腎臟、肝臟等に循環する血液を分割し來つて此缺を補ふ、此場合に於ては臟器に循環する血液の量は減ずるものである、其缺乏したる臟器の血液は營養分より漸次化成する所の血液に依て補はるゝもので、熱病にせよ、氣候の急變にせよ、總て體質の消耗烈しき場合には內臟の機能は悉く血液減少のため大に鈍くなる、其證據には熱病患者の如きは食慾が大に減退する、之は其熱のためには體質の消耗甚だしく、其缺を補ふために消化器に循環する血液は體質に分割せらるゝを以て消化機能は爲に休止の態となるからである、故に熱病患者の如きは燃燒作用を起して消耗は烈しくなり加ふるに營養機能は鈍くなるので、非常に衰弱を來し遂に往々死に瀕するのである（胃液作用の末尾參照）

第十章　體質の構成（細胞の增育）

胞細は身體の總てを構成する所の原質にして漸次發育增大し、遂に一大

細胞の分裂作用

細胞の累積即ち體質構成

體質を拵へ上るものである、此細胞は最初圓形のものであるが滋養物を吸收すれば楕圓形となり、益々其の度が高まるに從ひ恰かも蠶の繭の如き形になつて來る、此細胞中には核(木の實などの內にある俗に云ふ「タネ」の如きもの)と云ふものがある細胞が細長くなれば核も亦細長き圓柱形となる、尚ほ營養物を十分に吸收すれば中央が縊れて殆ど圓い物を二つ突き合せた樣な形となる、此際に運動を加ふれば其縊れた處から二つに切れる、之が細胞の分裂作用である、動物に滋養と運動の必要なる理由は即ち此に在るのである、此二つに分れた圓形のものは各營養を得れば又楕圓形となり再び前の經路を踏みて分裂し此の如く初めは二つとなりしも次は四つ、次は八つとなり順次其數を倍加し瞬時の間に多數となり、遂に其集合體は肉眼を以て見得る程に增大して來る、是れが動物身體發育の原則である、血液筋肉等は勿論骨、毛髮に至るまて、身體の凡ては此細胞の累積して構成されたるもので、又細胞と細胞は必ず一定の間隙を保つて居らなければならぬ、此間

際は血管の通路或は淋巴管の始原となりて營養物を組織に附與し又老廢物を體外に排泄するものである。

凡そ是等の細胞に由て形成せらるゝ所の生物體の組織は、假令或る部を侵されたにしても直ちに恢復しよう恢復しようと努むる性質を有して居る、

生體の自然的性能

蓋し之が生體の自然的性能である、故に機を逸せず適當の方法を執れば直ちに常態に復するものである、されば一朝病に際しては本書の主義に則つて之が治癒に努むべきである、徒らに藥石のみに信賴して却つて慢性に陷り、遂に六親眷屬をして歎き悲ましむるが如きは愚の極である。

即ち組織は上述の如き性能を具備するものなるが故に微々たる效あるものにても、體質に害毒を伴はざる限りは大に效を奏する譯になるのである、

藥物の有害比例式

彼の藥物の如きは(有效－有害＝0)乃至(有效－有害＝害)に歸することが多く(有效－有害＝效)となることは至つて少ないので尚且つ幾分他の部分を侵すのである、若し造物者が現存して居たならば消化管中に食物以外の

化學的藥物を容るゝを見ては定めて苦い顏をするに相違ない。

人體諸液の大別

第十一章　人體の諸液

體中の液體を大別して三種とす。

第一　血液、淋巴及乳糜液

第二　漿液即滲漏液

第三　分泌液、排泄液

以上諸液に就きて畧述すれば

血液　血液は、其身體諸器關の間に於ける物質交換の媒介者たる目的を達せんが爲めに血管系統中に在りて運動するものである（血液論參照）

淋巴液　淋巴液は無色澄明、水樣、血液の如くオパール性を有する亞兒加里性の液であつて絕えず毛細管より滲出するものである、尙輕微の營養分を含有するを以て全然老廢物とならずして血管內に還流

するのである。

乳糜

乳糜管中の液は消化時間の外は全く淋巴管中の液と異なることがない、脂肪消化の際腸管壁より滲透する淋巴液は其中に吸收せられたる脂肪を含有し、極めて微細の小球となして之を混せるが故に帶黄白色若くは帶綠色となりて乳濁す、之を名けて乳糜液と云ふのである、野菜殊に菜の葉の類（青色を帶ぶるもの）を食せる場合には殊に綠色となる、此液が即ち體質を形成するに最大切なるもので、特に病體に於ては之が製造を盛ならしめねばならぬ。

漿液

此液は體中各所にあり、胸腹膜間、筋鞘骨膜間、腦脊髓骨間、心囊、腦膜、陰囊、關節、眼の水樣液、組織間液等であつて、凡て筋骨等の摩擦を防禦する所の作用をなすものである、若し此液が何かの爲めに或部に缺乏を來せば、其部に炎（骨膜炎、關節炎等の如し）を起し、其炎症を恢復せんが爲めに其部に向て多量に滲漏す、是を滲漏液と云ふ、然るに腹膜、肋

膜、關節に多量に滲漏したるときは往々危險症狀を來すに至る。

分泌液 分泌液は生體を保持するが爲め諸種の要務を營むもので唾液、胃液、膵液、膽汁、腸液、乳汁、皮脂、耵聹、涙等の如きものである。

排泄液 排泄液は新陳代謝の終局產物にして體內に在ても何等用をなさざるのみならず、却て有害のもので即ち尿、汗、痰等である。

今化學的に體液を區別すれば左の如し。

一、鹽類及越幾斯分を含有するもの即ち尿、汗、涙及膽汁

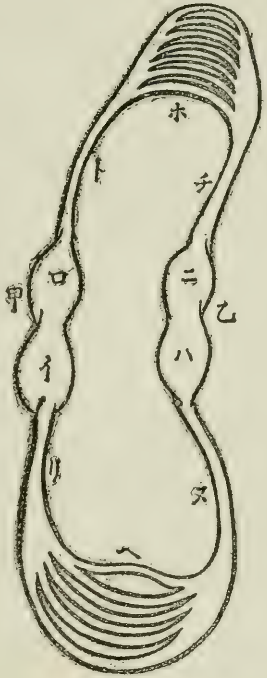
二、脂肪質を含むもの即ち乳汁、皮脂及脂肪

三、蛋白質に富めるもの即ち粘液、精液、關節液等

四、蛋白質の一種なる溶解性醱酵素を含めるもの即ち唾液、胃液、膵液、腸液にして是等は最も消化に必要なる醱酵素である。

第十二章　血液論

血液は閉圍せる脈管系統中にありて全身に循行し更に舊位に還流し斯くして連綿流動す、是を圖解すれば左の如し。



(甲)は右心　(乙)は左心
(イ)右下房　(ロ)右上房
(ハ)左下房　(ニ)左上房
(ホ)肺毛細管　(ヘ)體毛細管
(ト)肺動脈　(チ)肺靜脈
(リ)大靜脈　(ヌ)大動脈

血液一回身體を循環して再び其舊位に復するには二部の毛細管を通過(約十二呼吸)するを要す、其一は肺毛細管一は全身毛細管なり、血液は此二種の毛細管中にありて、交換の作用をなす、肺毛細管に於ては血液酸素を攝取し炭酸を排除するものであつて體毛細管迄の血液は、酸に富みて鮮紅てあ

動脈血と靜脈血

る、之を動脈血と云ひ、體の毛細管から肺毛細管迄の血液は炭素に富みて暗紅である、之を靜脈血と云ふ、又心臟から體の諸部分に血液を分布する所の血管を動脈管と云ひ、體の諸部より血液を心臟に送る所の管を靜脈管と云ふ、血液は毛細管中にありて其一部分は管壁より滲出して淋巴管隙中に灌流するものて此液を淋巴液と云ふ（前章淋巴液の項參照）此液は淋巴管隙より淋巴管に流注し再び靜脈中に入り更に心臟に還り來る、故に血液は毛細管中に於て一部は濾過して淋巴管中に注ぎ一部は靜脈管中に入るものてある。

血液の量及壓

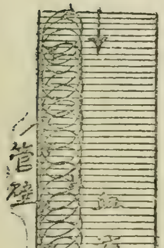
血液全量は脈管自然の内容より多く、常に脈壁を外方に壓迫す、脈管も亦固有の彈力あるものなれば之に抵抗して血液を壓迫し、之に由りて血壓をして大氣の壓より强大ならしむるものてある、此壓迫は脈管の分岐に伴ふて漸次其力を減ずるものてあるから、心臟に近き所は其力最も强くして、遠隔に至るに從ひ漸次弱くなる、又靜脈に至つては殊に弱くなり恰も體外に於ける水力學上の規則と同一て、壓の强き方より弱き方に流る順序になる

のである。

壁質柔軟なる管中液體の進行、管中液體は全部同等の速力を以て進行するものに非ず、壁に接する部分の液は其摩擦に由て速度遲く、中央のものは最も速に進行するものである、一部の壓力增進するときは其一部擴張し衝突の力止むときは其部縮少し其中に含む所の液を其全部に排除するものであつて、之を全部に擴張し波動進行をなして、液體を漸次前進せしむる樣に出來て居る即ち波動進行の速力は管の彈力に關するもので、管の彈力愈〻大なれば其進行力も益〻大に、又管中衝突の力は時〻間歇するが故に、液分子流動進行し或は波動をなすに從て此二運動合して液體運行の全形は楕圓形を爲して進行するものなれば、其結果圖の如き方向を示す。

血管內━━管壁の血液運行狀態

血管



動脈の收縮性　動脈の內容は血壓の增減に由りて變化するものなれども、微細なる動脈にありては、之が力に與からず其收縮は主に管壁の筋纖維にして其作用は全く神經の主宰する所なり、此神經に二種あり一を脈管收縮神經一を脈管擴張神經とす。

（動脈を主宰する神經）

此二種の神經の力は始終平均しないと血液は進行する能はず、酒を飲しとき或は入浴せし時皮膚の赤くなるは血管の擴張神經勝ちて收縮神經が負けたる證據である、之に反して寒冷に遇ひ、或は恐怖する際皮膚の青くなるは脈管收縮神經の興奮が亢てるの徵證である。

（皮膚が紅潮を呈する所以）

血液は單に之を液體として看過すべきものでない、如何となれば其中に解剖的の有形成分を含て居るからである。

（血液の解剖的成分）

人の血液は亞留加里性にして其色は紅なり、特異の臭氣と稀薄なる鹹味を以つて居る、之を血管外に放置すれば凝結するもので、比重は一、〇四五より一、〇七五の間に居る、此血液の中に血球と云ふがある、此血球に赤血球、白

血球の二種がある、血液の赤色を帶ぶるは赤血球のあるがためて、此兩血球を除けば單純の血液となる之が血漿である、血漿中には纎維を含んて居る、此纎維素を除けば血精となる。

多血質と貧血質

　全身の血量　人體血液の全量は壯年のものにあつては大抵體量の十三分の一、初生兒に在ては體量の十分の一位含て居る、此比例を脱すれば多血質とも貧血質ともなるのてある。

　血液の生理的作用　血液は類化したる物質を組織に附與し、是より無用の物質を取り、體外に排除するところの用をなすものであつて、總て組織間の新陳代謝は血液の力によるものてある、彼の軟骨、上皮、爪、毛髪及歯等には血液を有して居らぬ、故に血液直に其組織中に達する能はずと雖も、血液中の血漿は常に毛細管の管壁を滲漏して上皮、又は軟骨等の組織中に浸潤して達するものなれば、是等の新陳代謝も亦血液の力に因るものなることは疑なき所てある。

第十三章　營養物の供給

營養物質

營養物質は生體が其實質的成立を保たんが爲めに攝取せざる可からざる所の物質を云ふのである、之を換言すれば生體が生活機轉に依て變化し消費したる成分を代償補充する物質である。

營養官能の中心

血液　血液は營養官能の中心にして人體の百器を作成し萬般の機力を發動すべき物質を體外より攝取し全身を循環して隨所に諸質を分與し、一面老廢せる物質を組織より吸收し諸般の排泄機能に因りて常に體外に排泄するものて、即ち血液は體外の物質と身體組織との間にありて斷へず瓦斯類及溶解せる固形成分の交換を經營するものである、之を約言すれば左の數言に過ぎず。

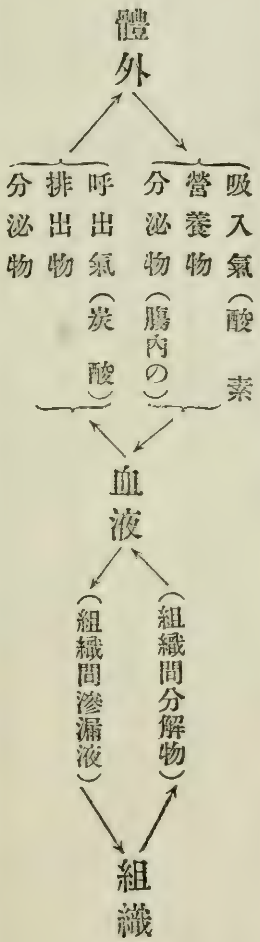
（一）血液は體外より吸氣の作用に因て酸素を吸收し、消化作用に因て既に調理せる養分を攝取し、又腸管中に一回分泌したる液類をも吸收す。

（二）血液は呼氣の作用に因て體外に炭酸、水蒸氣及び水に溶解せる物質を排除す（排泄物）に分泌物には其一分再び血中に吸收せらるゝものあり（滲出物）

（三）血液は水に溶解せる物質を組織に分與す（組織間の滲漏液）

（四）血液は水に溶解せる分解物を組織より攝取す（組織間の分解物）

今之を極めて簡易に圖解すれば左の如き8字形をなすものとす。



攝取されたる營養物は諸般の機能により變化し、身體組織の消耗を補給するものである。

身體組織の消耗即ち分解は化學的作用（酸化）に基くものであつて攝取せ

高等酸化物即糞便

られたる營養分は組織の眞成分となり、諸般の階級を經て遂に高等の酸化物（糞、尿、炭酸、汗等）となり、體外に排除（退却物質）さるゝものである。物質退却の變化をなすときは必ず活力を發動するもので、此變化は生活中缺くべからざるものである、然るに全く營養分を供給せざるも組織は依然として退却變化す、故に生活力は一時持續するもやがて身體の衰弱を來す、是を俗に痩せると云

痩せる原因

ひ病に罹りて痩せる原因も此理由に基くものである余の主張する療法の主眼は此所である、營養物を容るゝも、胃腸が之を變化して營養となし得るところの機能が無ければ、決して其物質を身體に類化させることは出來ない、

自己組織の燃燒

故に若し消化機能の障害あらば如何に美食（美食必ずしも營養物にあらず何となれば食物は消化作用を受けて初めて營養物となる）を口にするも消化せず、從て吸收もせず已を得ず、自己組織を燃燒して生活力を補ふから自然に體質は消耗して日々に痩せ衰ふるのである。

要するに胃腸が斷へず、體質代謝の平衡を保ち得る丈の消化吸收作用を怠らざれば斷じて健康を害せらるゝものではない。

第十四章　運動と胃腸

運動の區別

運動を分ちて二種とす、一は身體移地の運動、一は分子運動にして前者は肉眼を以て見得べき運動、後者は肉眼を以て見得べからざる運動である。身體移地の運動は隨意に其調節を爲し得れども、分子運動は天然的にして人爲を以て左右することは出來ないのである。

隨意及び不隨意筋

身體の構造より觀れば全身の筋肉は隨意不隨意の二つより成て居る。隨意筋は或骨の一點に起り延いて他骨の一點に附着し、之が伸縮に由て（槓杆の作用）隨意に運動し得るものなり、此筋は凡て軀幹四肢並に外表に運動を現はす部分を構成す、不隨意筋は運動せんとするも其意に隨はざる筋にして是は主に内臟を構成す。

運動の時期と度合

世人の所謂運動なるものは即ち組織の運動であるが大に時期と度合とに注意せねばならぬ、此運動を以て身體の衰弱せる人が健康に復せんとす

衰弱者の運動並健康體の運動

るは本來を誤るの甚だしきもので、食慾進まずして衰弱せる時、又は胃腸病を患ふる時等に運動するは、是れ新陳代謝中の代謝のみを促し何等効なきのみならず、反つて大に身體を害するものである、然るに健康體に在ては運動は代謝を促進するものにして必要なるも、而も其度を超ゆれば必ず疲勞するものである、此の疲勞は身體の衰弱せしときは頗る恢復し難きものなれば最も注意せねばならぬ。

運動の利害

故に運動に因り胃腸の働きを進めんとするが如きは最も誤れるものにして、如何に移地の運動をなし、隨意筋を働かすも胃腸は其爲に働くものでない、尤も至て微少なる振動は胃腸に及ぶ可きも、其運動の利益と身體疲勞の害とを計算すれば、疲勞の害の方が遙に多い、是は最も注意すべき要點で隨意運動と不隨意運動との區別を知ざるに基くものである、胃腸に疾患あれば、如何に努て身體移地の運動を試むるも、腹筋が緊張して成べく胃腸を動揺せざる樣保護に努るので、此場合は精神疲勞して更に得る所なし、胃腸に疾患ある際、強て運動せる人には此邊の消息は疾に會得し居らるゝ

ことならん、又食慾不進の人が運動せし爲めに一層食慾缺乏せる例は多々ある。

疲勞の素

運動の時期

抑も運動は筋肉の疲勞に歸し神經と血管中の血液運動との關係より疲勞素を生じ、慢ひとか、痛むとか、腫れるとか、强張るとか種々の症狀を呈し來るもので濫りに爲すべきものでない、運動の必要なる時期は即ち身體の發育する際（小兒より壯年に至る迄）或は過食せしとき、無病健全の時に適宜に之を行ふべく但し草臥る迄を限りとすべし、此草臥は暫くにして回復するもので、若し此程度を超ゆれば健康を害するに至るのである。

適宜の運動

活力の剩餘

凡そ適宜の運動は自然に發動するもので假へば小兒の「イタヅラ」歩をなすが如き、又大人にしても營養分の吸收盛なるときは精神活潑となり活力に剩餘を生じ、此剩餘が或は雜談、或は散歩等種々の動作と成て顯はれ來るものである、又之に反し運動衰ふるは營養分の吸收不足から來る現象である、此際は必ず新陳代謝の平均を失ふた時で、患者の臥床するも此理である、

此時は組織の消耗烈しくして自然的安靜を要するものである、之を破て運動するが如きは甚だ宜くない、冬眠動物即蛇蛙を見ても之を知ることが出來る、彼の老衰に從て運動が五月蠅なるのも此理である。

要するに病人が運動せざれば健康に復せずとの念を抱きて爲す所の運動は絶對的不可なるものと認む。

然れども生體固有の運動は須臾も缺ぐ可からざるものにして、體中の何れの部に係はらず、鵝の毛で突いた程でも停止したならば決して健康を完うすること能はず、此の「動」と言ふ機能が停止すれば其部は直に炎症を起し延て諸種の病源となる、又病源とならざる迄も其組織は既に活動力を失するものである、尤も身體に違和を來す如き病狀に在りては、其期を逸せず人工的に働を與へて其固有運動を誘起することが肝要である、則ち他力を以て運動を與ふるの必要は爰に存するのである。

第十五章　自動──他動

自動と他動

運動は組織に缺くべからさるものであつて、新陳代謝を促す唯一の手段である、之には自動と他動との別があつて、共に一定の度がある、

自動の不利

自動は自ら勞して組織を消耗し益少くして害多きも、他動は他力に依つて組織を消耗せらるゝもので大に有益なものである、例へば同一程度の運動をなすに當り、自動は自己の力に依るものにして之には第一筋の平均運動を缺き、神經を勞し尚筋の緊張を來し從て目的を達することが至難である、且其間に生ずる疲勞素（過度の運動に伴ふ新生物と見做して可なるもの）となるべき新生物を遺すものである。

他動の利

他動は之に反して筋の平均運動を調節し、神經を勞するの要なく、又疲勞素を生じないのみならず却て之を消失するものである、且筋を緊張せしめず、寧ろ弛緩せしむるを以て是等の點より見るも殆んど完全に其目的を達することが出來る、彼の「マッサージ」の心地よく感ずるは此理に基因するもの

てある。

運動の平均

手足又は神經の或部分は非常に動作をなし、其他の部分は殆んど刺戟されぬ作業が多い、動作の頻繁なる筋肉及神經には必ず疲勞素が蓄積する、故に時々其動作の方法を換るは運動の平均を保ち、且つ自然に疲勞素を調節するもので病源(疲勞素)を除くところの適當なる手段である。

法の定義

抑も他動法は余が積年の研究に依り會得せる疾患治療の手段であつて初め他動の必要を感じ臥床患者に對し種々實驗工夫を凝せる結果其効力の偉大なるを確めたのである、臥床患者は全身機能の減退者で又一局部の障碍は一局部機能の減退者である、炎と名くる病の徴候を示せば紅、腫、熱、痛を呈し機能障害を來し之に滲出物を伴ふもので既に業に其部の機能は減退して居るのである、此等機能の減退せるものに對し他動を與へて其機能を活潑ならしむるは恰も幼兒の手を持て引立つるに等しく唯一の治療法である、又此の他動は滲出物の吸收作用を促がすに付ても大に必要である、

此作用が盛になれば同時に、紅潮も減退し炎の諸徴は減却するものである、例之ば小兒が或る物に衝突して其部に瘤を生ずるの場合母親が指頭に唾して採むは無意識の間に於て、現今醫學の論法を以てするも到底論じ盡す能はざる、天然玄妙の理を蘊蓄して居るものである。

第十六章　消化器と抵抗力

小兒と固形物

固形食物と齒との關係　齒の發生を促すには固形食物が必要である、小兒へ生後百日位より固き物を嘗めしむるは齒の發生が最も早い、彼の「スワブリコ」を與へ或は澤庵漬などの大切れを吸はせるのは必要な事で、且つ咀嚼筋の發育をも促すものである。

齒の發生後も固き物を咀嚼せしむるが肝要しい、又齒は常に固きものを採れば自然に磨けて虫齒などの患少なく、自然慣れて固き物をも容易に咀

嚼得る樣になる、且つ其部に血液の循環がよくなるから唾液の分泌も多くなる、從て早くより澱粉質をよく消化し得る樣になる、のみならず澱粉質を攝らしむれば之に糖分を含むを以て自然菓子類を多食しない樣になる、此所が生理上注目すべき要點である即ち斯くする時は唾液中に含む所の醱酵素抔の出方も非常に盛になり、消化機能の發達も亦速い、從て身體は强壯となるもので、匍匐ば起て起てば歩めの親心「マア御宅の御子樣方は御壯健て居らつしやいますことネー……」抔と他人から羨れやうと思召さば須く現今世に行はるゝ育兒法を捨て余が此主義に頼られたい。(附錄育兒上注意參照)

之に反して柔軟物或は甘味のものを食するときは諸種の機能が皆反對になりて、唾液の分泌を減退せしめ齒の發生も鈍く、發生するも柔弱に且汚物附着の爲に齒質を損し、咀嚼筋の發育も遲鈍となり、從て嚥下作用も鈍くなるから、聊か宛、分泌さるゝ唾液は涎酸性となる)となつて口外に流出る、爾も齒は生へ換りを待たずして直に腐朽する是が終生齒の爲めに苦むの基

となるもので、皮膚が外物に對する抵抗力の鈍くなると同一の理である。

固形食物と咽喉との關係　咽喉部も成るべく固い物や大なものを嚥下することが必要である、是も平素の習慣に依て隨分太きものを嚥下することが出來る、例へば齒痛或は老年に至つて齒が無くなりし場合も相變らず適度に胃腸を刺戟する樣な固いものを攝取して之を嚥下せねばならぬが此時に際しても習慣あれば容易に出來る、此習慣ある人の咽喉には魚の骨抔もかゝる事が少ない、若し掛つたにせよ人口大なる食塊を嚥下すれば容易く下る、斯の如く固形物の嚥下は柔軟物、流動物に比して食道の機能を活潑にし著しく其部の筋肉を發達せしむるものである。

咽喉嚥下作用の習慣力

固形物と食道

固形食物と胃部の關係　胃には蠕動運動と回旋運動との二つがある、此運動を惹起すものは食物の刺戟であつて(二十八章消化器の局所作用參照)食物が硬ければ硬い程運動活潑になり、其壁質も強くなるものである、而已ならず血液は食物の刺戟に因て胃壁に澤山集て溫度を高くし、胃液の分泌も盛になり從て消

胃の二運動

流動物に因る胃の作用

化力も活潑となる、是に反し始終粘着食物又は流動食物のみを食し固形物を攝取しなければ胃腸の運動は漸次減退し胃液の分泌は勿論酸酵素の製造も少くなり消化不良を來すものである、此際固い物が入れば直に胃痛を起し嘔吐若くは下痢する場合もある一の病的となる。(急性胃加多兒條下參照)

固形食物と腸との關係　腸の機能も亦食物の刺戟に因て起るものである(二十八章消化機の局所作用參照)刺戟に依て腸壁よりは腸液を分泌し、同時に其液は食物と相混じて必要なる變化を起し腸壁より吸收せられ、殘渣は大便となりて體外

腸壁の習慣性

に排泄せらる此排泄機能も腸の運動に因りて起るものである、故に腸壁も平素成べく固い物で刺戟し習慣性を養成し抵抗力を強め内容物を左右する樣にせねばならぬ、抵抗力強ければ不知に毒物を食すと雖も胃腸が厭だと感ずるときは之を一時に吐瀉し胃腸は何等故障なく健康時と同じく働くことを得、此抵抗力が鈍ければ必ず之に侵されて往々長く回復し能はざる病を惹き起すものである。

外肛門の括約筋

固形食物と肛門との關係　肛門には括約筋ありて平素力一杯縮むで其口を緊めて居る、又肛門より凡そ二三寸計り深部直腸の終端にも一の括約せる筋がある、其筋は腸の壁質を拵へて居るところの横行纖維の集合せるもので、肛門の周圍を取卷て居る括約筋と同形を爲し恰も指輪を嵌めた樣に並行して居る、

内肛門括約筋

之を内肛門括約筋と名づく、此内肛門括約筋より外肛門括約筋に縱行する筋纖維なるものありて直腸の周圍を取卷て居る、此筋が收縮すると大便を壓出す、

窘迫作用

之を窘迫と名づく、直腸に便が來て其部を刺戟すれば窘迫の作用が起り、直腸が竪に短く縮まる、其作用が肛門括約筋に克つときに便は脫出する、是が大便を絞り出す機能である、窘迫は其部を外方に向て壓す所の度に應じて強弱が分る、内容物の蓄積が多くなれば從て窘迫は活潑になるものである。

脫糞機能と固形物

脫糞機能を調節するには又固形物が必要である、何となれば固形食物即ち粗食は殘渣多き爲め肛門を刺戟し窘迫作用を盛ならしめ排便を快くす

るものである、之に反して所謂滋養物は殘渣即ち便量少く從て窘迫機能鈍くして快通せず、會々通ずるも尙殘留せるが如く不快に感ずるものである、

食物は長く胃腸の間を通過して脫却する迄には大抵柔軟となる、故に直腸の下部に來つて尙刺戟を與ふる如き物は非常に固いところの不消化纖維の物即ち麥、午蒡、澤庵漬、海藻類(ひじき、かじめ、あらめ類)で果物では柿抔が最も良ろしい。

第十七章　病體……食物

動物體の生理的原則を離れたる即ち病體に對し、食物に因り之を治癒せしめ得る理由を述べやう。

抑も動物體を形成して居るところの成分を化學的により分析すれば炭素、酸素、水素、窒素、鐵、硫黃、滿俺、加溜謨、那篤溜謨、石灰、燐等より成立して居る、健康を保つには此等物質の比例を破らぬことてある、即ちよく營養物を取り

よく老廢物を排出するの一事に止まるもので、之を約言すれば「新陳代謝」てある。口は諸種の食物を取り、之を胃腸に送て消化せしめ、營養分(蛋白質、脂肪、含水炭素等)となし以て全身の組織を養ひ、肺は空氣を呼吸し、血中の炭酸瓦斯と吸氣中の酸素を交換して血液を善良ならしむ、是等の作用に一點の故障も無ければ是即ち健康體てある。

健康を保つには食物の注意が第一てある、方今世人は驕奢に流れ、固形物を全廢して、營養物と稱して、多量の蛋白質、脂肪、含有物を專用する傾向がある、是等は生理原則に適應せざるもので、固形物を廢してはならぬ。余は病體に固形食を攝らしむるも、決して胃腸を傷ふものならざることを確め、又流動物或は蛋白質、脂肪を含有する物質は病體に於て最不適當てあることを確めたと同時に動物體に對して藥物の有害なることを認めた。

凡そ藥物は病體に對し之を施さんとするには必ず人類に近き動物及人類の健康體に因て充分の試驗を經て確實なる性狀(健康體作用 醫治性能)を認め、然る

後初めて病體に應用すべきものである、余の攝食療法にしても其食餌の健康體に於ける現象を確め以て、之が病體に及ぼす可否を論じなければならぬ、健康體に於て害なきものは病體に於ても尚然り、而して健康體を侵すものは病體に於ても亦同じく否、より以上侵すものである。

左に化學的物質、即ち藥劑の一二を擧げ、健康體並に病體に對する現象を說き併せて、固形食物、流動食物の是非に論及し、其食物の性質如何を分說することゝしやう。

第十八章　健康體——對——藥物

現今醫師が常用する處の藥品に付き二三の例を擧て其有害なる點を述べやう。

大黃　大黃は植物性の下劑に屬するものにして、健體作用として胃中に於ては其部を興奮せしめ、食欲增進の一助となり、又腸に於て粘膜を刺戟し

運動を活潑ならしむるも上部より下部に至るに從ひ漸次其力を增加するが故に、腸に加多兒と同一の症狀を現はす、是中毒の一種と見做すべく、即ち腸を侵すは腸中に於て其有効分、分解して「グリンフアニサン」及「カタルチンサン」となり、刺戟性を起して腸の蠕動を興進するが爲て往々惡症狀を惹起するものである。

舍利鹽　是は鹽類下劑に屬するもので、大黄とは作用を異にし腸の蠕動には少しも關係なく、水分は血中に吸收せられずして全部下瀉する、又動もすれば胃に渚溜して其部の消化を害することあり、多量に服する時は峻下劑と同じく下痢も劇しくなるもので之が持長すれば裡急後重を發し赤痢樣となることがある。

臭素加里　凡そ加里類は胃中に於て消化機能を障害す、之を連用すれば大腦皮質、運動中樞の感受性を減ず、故に時としては癲癇發作を防止することあり、又神經性の不眠症及反射機能亢奮に使用するも一時的の奏効

にして更に病根を斷つの効をなさぬ、尚持長六五ヶ月に及ばざれば効を奏することは難きものである。

モルヒネ　モルヒネは大腦を痲痺し脊髓を亢奮する、大腦に於ては特に感覺機能を痲痺し隨意運動及痛覺より起る反射運動も痲痺せしむ、脊髓は之に反し亢奮するものである。

人類に近き動物に試みに多量を與ふるときは、最初大腦の機能を失ひ次に中腦小腦終りに延髓の機能を消失するを見る、而して體質によりては適宜の量を以て痲醉、鎭痛睡眠狀態となすの作用ありと雖も、是又一時的のものであつて、睡眠の如きも眞の安眠ではない、又量を過る時は嘔吐、呼吸困難等を發し往々死を招くことがある、少量なりと雖ども連用するときは中毒を起し爲に彼の人の恐るゝ阿片煙草及酒精中毒等と一般の惡症狀を殘すものである。

キニーネ　一名キチエン　高等動物下等動物或は黴菌特に「マラリヤ」原虫の

如きは二千倍に稀釋したるものを以て撲滅することを得、又横紋筋は「キニーネ」の爲めに最初其動作力を增し筋肉の疲勞を減ずと雖も、長く用ゆれば之に反して大に疲勞し、筋肉全く死滅に至る、又脈搏血液共に增多す故に熱性患者に「キニーネ」を用ふるは初めは効を奏するも遂に心臟痲痺を來すことがある、又脾臟及子宮は之が爲めに收縮し腸にありては蠕動運動を稍々增加するも腦に對する作用は「モルヒネ」と略ぼ同様にして危險なる藥である。

體溫に働く作用　健康體には多量を用て僅に常溫以下に降るも發熱患者には其量によりて非常に解熱の効あることがある、獨特の力を有するは間歇熱（俗にオコリと云ふ）マラリア熱の類にのみ確實の奏効を見る。

ロ　巴豆油　も大黄と同じく植物性下劑に屬するけれども、其効甚だ激烈で僅に一二滴を用ゆるも腸に對する作用は非常に強く、大黄と同じく胃中には餘り害をなさず、小腸内に於て膵液のために「クロトノール」酸と「グリセ

リン」に分解し此時始めて刺戟性となり腸粘膜を刺戟して蠕動を亢進し下痢の効を奏するもので其勢猛烈なるが故に醫藥として妄りに使用するものでない。

如上述ぶる處は其二三の例に過ぎないが斯の如く藥は皆健康體を害するものである、故に健康體に違和を生じたる即ち病體に對し、其違和を治する丈の藥石を用ゆれば其反對に必らず他の部を害することは明かである。尚藥品の害に付て述ぶれば多々あるも不要に屬するを以て玆には略す。

世人往々醫藥の効なきを口にする者あるも蓋し藥は其効なき所が幸にして、若し十分効を奏する程に用ひんか必ずや一病を治すると共に他に一症を發し、斯くして藥を以て病を治し藥に因て病を設け連綿遂には病も宿らざる墓なき形骸を殘すのみに至るであらう。

第二編　食物論

今食物の人體に對する作用を論ずるに先だち一言する必要がある、體質消耗の補充には蛋白質、膠質、脂肪、澱粉、含水炭素、水及び鑛物性鹽類等を含有する營養物を攝取するものである、其營養に供すべき最も單一なる化合物を食素と云ひ、食素を含有したる天然物及び人造物を食品と云ひ、食品に美味を與へ消化力を補助し又は神經系を亢奮せしむるものを嗜好素と云ひ嗜好素と嗜好素との混合物又は嗜好素と食素との混合物を嗜好品と云ふ又食素及び食品と嗜好品とを程よく混合し吾人身體の要求に適當ならしめて身體物量の平衡を維持せしむるものを飲食物と云ふのである。

現今世人の食物撰擇法は恰も農夫が各種農產物の培養に當て、地質の如何を考究せず、寒暑氣候の變化如何に留意せず徒らに種子を撰むとのみに腐心すると異る處がない、風土の適否を考查せず奈何に種子を撰擇すると

も決して完全の收獲は望み難い。食物も分析上假りに十全の營養物質を含む物と雖も、各其體質により又病氣に對し適せざるに於ては何等の効なきのみならず却て害物となるのである。以下章を追て飲食物が吾人の身體に如何なる作用を及ぼすかを論說しやう。

第十九章　無機性食物并有機性食物

水の成分

無機性食物の第一位に在るものは水であつて無色透明、無臭且つ爽快の味を有する液體である、日常の飲料に供するものは炭酸亞兒加里、硫酸亞兒加里、格魯兒亞兒加里及び亞兒加重性土類等の鑛物性成分を含有し其固形分の量は「一リートル」中大約二五乃至一〇〇仙瓦である、蒸餾水は是等の成分を含有して居ないから飲料水としては良好のものでない。

水分の必要

水は動物體中に在て化學的及び物理的の變化を補助するに最も必要なるものにして、其量は體重百分の六八・五に居る、若し體中の水分減少すると

きは呼吸及血液の循環に異常を來し往々痙攣、强直、知覺遲鈍等の症を發することがある。

鹽類　食鹽は食物中又缺くべからざるものであつて動物體中一として之れを含まざる處はない、吾人二十四時間中身體より排泄する食鹽の量は約二十瓦にして又食鹽は體中に在て其一部は分解するものである、故に日々の食物中少くも四十乃至四十五瓦の食鹽を補給しなければならぬ。

其他加里鹽（炭酸加里、燐酸加里及硫酸加里）苦土鹽即ち「マグネシヤ」石灰鹽、炭酸鹽、燐酸鹽、鐵等何れも無機性の物質に屬し生活體中必要なるものである。

有機性食物は無機性食物と共に生體を構成するもので、大別して動物性食物、植物性食物の二種とする。總て食物なるものは其質悉く營養分より成るものに非ずして只其中幾分かを含有するに過ぎない、故に十全の營養分を得んと欲せば美味にして單一少量ならんより粗雜にして而も多種多量なるを要す。

動物性食物

動物性食物は多くは其性質比較的消化機能を煩はさずして消化するものなるが故に、一面消化器の抵抗力を減退せしむるが爲め是れに偏するときは遂に其消化し易き動物性食物をさへ消化するの機能を失ふに至る。

植物性食物

植物性食物は前者に反し一見其消化容易ならざるが如きも、其含む所の固形分は能く消化器を刺戟亢奮せしむるの性あるを以て假令是に偏するも消化機能を減退するの恐なきのみならず益々之を增進せしむるもので即ち永久の眞の消化物と云ふべきである。

第二十章　固形食物

余は健體と病體とを問はず固形食物を鼓吹するものである。

固形食物が健體に對する作用は胃腸を刺戟して其機能を活潑ならしめ吸收同化を盛ならしむるものである。（第十六章消化器と抵抗力の條下參照）

古來の習慣

然るに一般病人の食餌としては我國に於ては往古より粥を與ふるの習

慣がある、又之を泰西の醫書に徴するに鷄卵、牛乳、肉汁の如きものを與ふるの習てある、孰れも流動食物を主要とし固形食物に就ては單に「アトニー」症に對して可なりとの說あるのみてある、是は近來本邦に於ても間々耳にする所であるが余の眼より觀るときは一を知て未だ二を知らざるの論なりと云はねばならぬ、如何となれば固形食物を與へ其上の處置に於ては何等の方法も執らざることとである、余が實驗する所にては「アトニー」疾患に頓に固形食物を與へて幸ひ速に胃腸に收る場合は格別、往々胃腸に壓重、苦悶若くは疼痛一時の下痢或は嘔吐等を催すことがあるが、斯る症狀を惹起した場合一般醫師に在ては既に普通病人と同一の取り扱ひをなし、夫れ藥夫れ流動物と相變らず舊の食物に復するは比々皆然りで、固形食物を可なりとの說は直に消滅する、是れ一大缺陷と言はざるを得ない、余は此の如き際に一歩も讓らず何等の苦痛も起させずして能く固形物を有効に與へ得るのである。

病者に對する食物の東西相類似せる點

上述の如く泰西に於ては普通病人に對して肉食に換ふるに流動物を以てし我國に於ては飯に換ふるに粥を以てす、何とよく類似せる處置法てはないか、斯く東西符を合して余の固形食物療法と背馳せる原因を考察すれば、輓近理學が長足の進歩をなせると同時に世界の醫學者が輕々にも之に雷同し即ち唯外部刺戟療法の研究に熱中して內部天然生理の重きに思ひ及ばざる結果ではあるまいか、彼の流動物即粥の如きものを啜らせ始めたるは「生命は唯食に在り、食を攝らしめざれば生命を殁くせん、如何にもして食を攝らしめんとするに、病人は旣に食慾を失ひ、唾液の分泌もなければ咀嚼、嚥下の氣力も衰へ、已を得ず可成的病人を苦ませぬ方法て食物を取らしめん」との手段から出たものであらう。然るに粥を啜すり得る患者であれば必定水に晒せし茶漬飯は食せらるべく否唾液の分泌乏しき場合は寧ろ之を喜ぶであらう、殊に熱性患者は必ず渴を覺ゆるものであるから其渴に乘じて水漬或は茶漬飯を攝らしむるは適當の手段である、尙水漬飯を攝り

得らるゝならば飯を勸むる方一層宜敷い、凡そ患者は食慾缺乏せるものなれば、適當の食物としては第一成る可く養分の多きものでなければならぬ、第二成る可く胃腸の消化及吸收機能を刺戟亢奮するものでなければならぬ、此條件に依り推考すれば飯の半碗は粥二碗となる、之を食する上に於ても多くの患者は粘つた粥を二碗より寧ろ水漬飯の半碗の方が利益であらう。　流動物は水分の量多くして營養分が意外に少く、牛乳の如きも其百分中約九十分は水であつて到底之等は第一の條件に適合せず、而して粥は刺戟が少く從て胃腸の運動も微弱なれば消化液の分泌を促すことも少い、之れ又第二の條件に適合せず、而も兩者共に腐敗し易くして腸の吸收作用も十分ならず。　尤も普通營養物と稱する蛋白質或は脂肪類に富む食物に比すれば猶粥の方宜しきも是等流動食物は凡て消化が惡い爲に腐敗を起し大なる害物となりて食慾は益々減退し、胃腸の働き弱くなり便の量も少くなる、然るに固形食物は其刺戟強く胃腸の蠕動を催進し、消化液を多量に分

泌せしむるが爲め食物は消化液と能く混和して決して腐敗せず能く消化す、巳に消化せられたる營養分も刺戟に依り亢奮せる腸の蠕動の爲めに十分に吸收せられて、殘渣は便となり同じく蠕動の力に因て肛門に排下せらるゝものである、食餌療法として固形食物の有効なることは之れを以て知るに足るてあらう。

第二十一章　流動食物

動物の生るゝや其食物は多く流動物に始まり軟性固形と漸次發育に伴ひ攝取するものである。（此動物を哺乳動物と稱す）

流動食物は口腔內胃腸等の機能幼稚の時代に用ゆるもので、生育に伴れて其儘にては到底身體の組織を養ふ程の營養にはならず、今流動食物の健體に對する作用効用及其利害を順序を分ちて述べん。

流動物は第一口腔內にて嚙み碎く必要なく第二唾液を混ずる必要がな

流動物の非なる所以

い、嚥下するにも容易にして殆んど器械的の運動を要せず、同時に充分なる化學的變化も出來ない、又流動物は水分多くして營養分少きが爲め比較的多量を食せざれば全身一定の組織を養ふことは出來ない、多量に食すれば自然に胃が膨脹する、而して胃液は一定の量を分泌すと雖ども水分の量多き爲め其成分の比例を壞し消化作用に變調を來し種々なる腐敗醱酵を起すものである、小兒が始終腸加答兒を起し或は嘔吐を催し便に異樣の臭氣を發する等のことあるは皆此の理である、加之惡症狀が腦に及ぶと腦を侵すに至る、小兒が異樣に泣き或は怒るは皆此の徵候である、故に第十六章に述べし如く小兒には可成早く固形物を與へ之に慣れしむるを可とす。

腐敗醱酵

腸に於ける流動物の影響も胃に於けると同一で胃に於て前に述べたる如き障害を來せし時は腸も亦異樣醱酵を起して、遂に下痢を來し腸中にあるべき一定の貯水が缺乏するものである、胃が「アトニー」に罹るときは胃中に水分が澤山ありながら咽が渇く、是れは腸の作用に關係するもので二樣

異樣醱酵

「アトニー」の症狀

の原因がある、一は胃中の水分が腸に脱却することが出來ないのと一は腸に脱却し得ても直に下瀉して體中に水分が吸收さるゝ遑がない、そこで身體の組織は水分缺乏して切りに渇を訴ふることになる、水を飲めば胃は彌々膨脹し咽は益々渇く腸に水分溜らずして下痢するため之れが慢性下痢となる、大抵は尿量減じ組織に水分を吸收せず血中にも水分が少い是が「アトニー」の本性である。

流動物を常に食するときは刺戟乏しく蠕動機能が鈍くなる、爲に排泄力が弱くなり腐敗物が滯留し自然組織中に吸收せられ體質を害するものである、又殘渣卽ち糞便の量少なく從て脫糞作用遲鈍となる、爲に往々便秘を來し種々の疾病殊に發熱して腦症を惹起する因となる。

小兒の不健康は流動物が胃腸に於て以上述べたる如き現象を來せる爲に發することが多い、胃液成分の比例を破り消化力を害し同時に熱發し又は突然下痢を催す等胃腸に向て刺戟なきため其運動不規則となり、胃腸の

壁質は逐次薄弱となりて少しく固形物を入れても之を消化すること能はず腸痛又は下痢する如き薄弱の體質になり了る、是れ皆流動物の害てある、流動物の異樣醱酵物が血中に吸收されて之れが全身を循環するに至れば腦には種々の變狀を起し、筋肉は發育不良を來し、皮膚は蒼白或は黄色を帶び、顔色憔悴視力減退し、其精神作用は總て鈍くなり又神經衰弱「ヒステリー」抔無限の惡症狀を惹き起すに至る。

第二十二章　粘着性食物

粘着性食物の害も殆んど流動物と同一てある、口腔内にて咀嚼する必要もなく、唾液を混ずる必要もない否之を混ぜんとするも容易に出來難いものてある。

胃中に於ては流動物以上の惡物で、極めて小量づゝ嚥下されたる粘着物も前者と後者相集りて漸次互に相粘着し一大塊となる、故に胃の作用を受

胃の廻旋運動

くることが十分でない、凡て胃中に落ち來る物質は始め回旋運動に依りて胃の上口部より下口部に向て中心を進行し正面の胃壁に接し胃壁より分泌する胃液と相混じて斷へず攪拌的の運動を爲すものである(消化機の局所作用參照)然るに粘着食物は前述の如く一塊となるを以て此攪拌作用を受くる能はず、醱酵、軟化の兩作用も行はれず、延て腸に脫却することも出來ず遂に腐敗して異樣醱酵を起すことゝなる、此現象は初め胃部の壓重を感じ尋て呑酸嘈雜を發し甚しきは疼痛、嘔吐、苦悶等の惡症狀を惹き起すもの

胃の消化時間

である、普通の食物は大底四時間乃至五時間の後には一通り消化を了して胃を脫却するものなるも粘着食物は上述の如く胃の作用行はれ難きを以て甚しきに於ては七八時間乃間十時間も此部に滯留す、斯る變狀は言ふまでもなく一般世人は經驗あるべき徵候である、此物は腸に脫却せる後も猶ほ一層腐敗物となる、蠕動は刺戟に依て起ることは呶々しく云たが粘着物は腸中に於ても胃に於けると同樣刺戟乏しき爲め蠕動を發動しないから

以て其進行を妨げらるゝものである、殊に粘着食物が腸中の進行に於て最も苦い所は盲腸部である、盲腸と回腸との間に回盲辨なるものあり、極めて狹搾し尚是より上行結腸となり食物は之を上行せねばならぬが此の部內容物の進行は只腸の蠕動に依てのみ行はるゝもので若し此所に食物久しく停滯すれば一の盲腸炎を起す之は假性的の盲腸炎であるが時として猛裂なる炎症を起し生命に關することがある、蓋し現今醫家の盲腸炎と稱するは多く此種のものであつて切開手術の結果只宿便を見るのみにて他に何等原因を認めないことが多い、然らば斯る危險を冐して切開するまでもなく器械的(人工蠕動法)方法に依れば容易に治癒することが出來るのである。

第二十三章　動物性食物と植物性食物との比較

今動植二物に就て其營養物攝取の狀態を推究するに二者共に實に巧妙

生體の排泄物

且つ密接なる關係を有つて居る。抑も生體即ち動植物は其自體保存を營む結果として其體中には必ず不用物が發生するものである。之を排泄物と名く、此排泄物は皆各其體質に不用なるのみならず反て害毒となるもので、動植物は始終此害物を體外に排除せねばならぬのである、植物に於ける排泄物は酸素及核葉等で彼の米や麥や果實等は總て植物の老廢物即ち不用物である、一定の期來れば自體より分離脫落する。

動物體に於ける排泄物は糞尿を初めとし炭酸瓦斯、汗等である、而して是等を排泄する機能に異狀を來すときは必ず健康を害するものである。

動植二物交換

植動物體の排泄物は動物に取りては營養物となり、又動物體の排泄物は植物の營養物となるのである。之れ即ち動植二物自然の交換である、尤も植物は鑛物の溶解物のみに依ても生存することを得るも、動物は鑛物に依て生存することは出來ない、故に順序よりすれば植物は動物に先ちて產出し動物は植物の繁殖後に於て發生せしものと想像しなければならぬ。而し

西洋人と肉食

て其養分交換は幾萬年來自然に行はれ來つたるものて動物の體質は本來能く此植物を攝て生存すべく造りなされて居るのてある、乃ち動物は植物の存在する土地にしあれば決して己れの營養に不自由なき譯てある、此點より考ふる時は人類も植物性食物を攝るが最も適當否本能てある。然るに今日世人が故らに滋養物と稱して肉食を尙み殊に贅澤家に於ては日本料理を排斥して洋食生活をなし得々たる者が多い、是等は誤解の最も甚しきものてある、尤も洋食にても野菜が半ば以上のものあり、又日本料理にても魚肉を主用するものもあるけれど之れは特殊のものてあつて後者の如きは常食としては用ひられては居ない。

余の觀察するところに依れば邦人の食物として最も適當なるものは穀菜の合食即ち田舍人の食物てある。

西洋人にしても肉食は元來體質に適せるのてない、遊牧人種の境遇上植物性の食物に乏しきため已むを得ず之を主用したのてあらうが、數千年來

の慣習に依て自然肉食に適するに至つたものと言はねばならぬ。

食物成分の比例

人體の組織より見るも元來食物は其成分に一定の比例を保つことが必要てある（寒暖其土地に由り多少の差あり）今洋食と稱する調理法を見るに先づ肉類八分に菜類二分の比例てある、此比例は不適當の甚しきもので此反比例て肉類二分に菜類八分とせば最も適當だと信ずる、寧ろ肉は全廢しても差支はないものである、某宗の僧侶の如きは今猶毫も肉食を爲さずして健康且つ長壽を保ち、又僻陬山間に住む人の如きは菜食のみにて十分勞働に耐へ天命を完うするものが多い、要するに肉食に偏するは絶對的不可なるも菜食に偏するは是天然に一致する譯てある。

寧ろ蔬食に偏せよ

抑も人類の食物中主要成分は蛋白質、脂肪、含水炭素及澱粉てある、是等の成分を具備すれば身體を養ふことが出來る、今食物を分析するに菜食は是等の主成分に於て一つも缺げるものなきも肉類には含水炭素（糖の一種）の如きを更に含有して居らぬ、そこて自然に肉食には必ず砂糖を加へて其缺を補

攝食上の注意

ひ調味されて居る、然るに此人工砂糖は胃の消化力を減じ内容物の脱却を遅延するの害がある、尚菜食の方は此砂糖の性質を帶びざれば前者の如く胃を害することなく腸中に至つて漸次糖化し吸收せらるゝものである、而して糖分は體溫發生の基本であつて最も必要なる成分である。

尚注意を要するは右の主成分を具有せる食物にして而も消化し易きものなりせば營養上可なりと爲す人あるが、凡て食物は其消化吸收上幷に食慾を惹き起す動機たる便通を快くする爲に不消化物(纖維物質)を攝らざる可からざることを須臾も忘れてはならぬ。(圖形食物の條下參照)

第二十四章　食物の形狀と胃腸

食物の胃腸を害すると害せざるとは其大小硬軟に依らずして、性質と容量に依るものである。

前にも述べし如く(前編第十四章參照)胃腸は不隨意筋より形成されて居る、故に意

胃腸には觸覺裝置なし

刺戟の度

下劑の不可なる所以

化學的物質にては適度の刺戟を與ふることを得す

識を以て之を運動せしむることは無論不可能で、只食物の刺戟が胃腸の運動神經に及ぼして始めて蠕動を起すものである、然るに胃腸には觸覺裝置無く即ち食物の大小硬軟を識別する機能がない、從て假令如何なる粗食と雖も毫も之が爲めに侵さるゝものでない、故に固形物は更らに害なきのみならず胃腸の蠕動を盛んならしむるに最も適度のものである、此所に注意すべきは其度であつて胃腸には刺戟必要なりとは云へ强て瓦石木竹を取るの必要はない。又急劇のもの即ち舍利鹽、大黃、リチネ油、栴那の如き下劑は其度を失し何人と雖も胃腸を侵さるべく、殊に巴豆油の如きは唯一滴にても胃腸に峻烈なる腹痛下瀉を起す、是等は各其特種性能を有するからである、其下瀉の反動としては必ず便秘を來すもので、到底是等化學的物質では適度の刺戟を與ふることは不可能である、故に前述の如く固形食物殊に不消化纎維は胃腸の蠕動を盛ならしむるに最も適當のものたることが證せらるる。

世俗動もすれば固形物は下痢の原因となるもの丶如く誤解するものがある、此れは上述の理由を知らぬからで、彼の健康なる犬猫の糞便中にても豆麥等の丸粒を多く混せるを見、又健康者の硬便にしても之を水に溶し漉過するときは其中に多くの不消化纖維を含むで居る、而して其量は反て下痢便よりも多い、此點より見るも固形食物が決して胃腸を損ふもので無いと云ふことが判る。

粗食と美食の健康に關係あることに就て實例がある、是れは初め粗食勞動して居た人が中年以降美食し加ふるに勞働を廢し爲めに健康を損ぜるあり、斯の如き類例は他にも多々ある之に反して始め有福にして美食の人が頓に倒產して粗食の已を得ざる境遇に陥り、初めの不健康なりしに引換へ非常に健康になれる等是れ皆境遇上自然に前述の理に適合した譯てある。

境遇と健康

第二十五章　理想的糞便　附常習便秘

新陳代謝と糞便

糞便は新陳代謝の遺物である、新陳代謝の良否は便通の如何を見て察知することが出來る、即ち人體の健否を知ることが出來る、快便の狀態は健康を證明するもので人は常に快便の狀態を維持すれば決して健康を損するものでない、隨て健康を保持せんとするには便通に意を拂ふが肝要で、殊に小兒の如きは便通の如何に注意し其原因を除けば健康を維持し營養不良等の症狀は決して起るものでない、便通の快否は多く食物に關係するもので胃腸の蠕動を緩慢ならしむべき滋養物(流動性食物)の如き、世人は多く之を以て健康を保維すべき唯一の食餌となすも、是最も便通を不良ならしむるものなることは屢々述べた處で、不消化食物が快通を計る上に於て必要缺くべからざる要素たることは前述の如くである、食物と便通との關係此の如くなるを以て糞便の狀性を豫め知悉し臨機便通を見て攝食に注意するは

快便

便通を見て食物を選擇せよ

健康保持上肝要のことである、左に快通の場合に於ける便の狀性を述べやう。

動物は畢竟製糞器

抑も糞便は體內に於ては何等の效をなさゞるも快通と否とは健康上に大なる關係あるものである、故に單に動物は製糞器と見做しても可しい。糞便は其量成る可く大量なるを可とす、又回數は四六時中に一回が定則て之に增減を見るは善徵でない。

所謂理想的の糞

糞の硬軟色澤及大小

糞便の硬度　最も健康を證する糞は硬軟其の宜しきを得て脫出せし時其形の壞れぬ位て、脫糞の際肛門の周圍より後部に廻り腰髓脊髓を經て腦髓に無限の快感を與へるものである、尙此一回の便に於ける各區分の硬度は始め肛門を押し開いて脫する所のものは稍々其度硬く色は帶黑黃綠色、中ごろに脫するものは帶褐黃色にして少しく其太さを增し終りに脫するものは帶褐黃色若しくは黃色にして稍々軟便に近きが最も理想的の便てある。(此色は食物中に含有する色素の如何に由て變ずるものにして其中黃色は胆汁中の色素と見做して宜しい)

快便の定則

食餌に對する便の順序　食物が全く肛門より脫却せらるゝまでは其中含有する所の營養分は腸に吸收せられ其殘渣が糞となりて出るものである、而し種々の病的は自ら其順序も變ず、而して最も健康の塲合一回の便は三食分の殘渣が合して三區分となり出るを順序とす、例へば今朝食後に便通があるとすれば其便の始めのものは一昨夕食、中ごろのものは昨朝食、終りのものは昨晝食のもので、昨夕と今朝の食物は腹中に滯留して居る順序となる、此順序が快便の定則である。

常習便秘

便秘は難患を惹起す

醫界に於ては二日三日乃至一週間位便秘する人にして著しき自覺的症候なく、健康上異狀を感ぜざるものに對しては、之を常習便秘とし意に留めざる傾きがある、之れ當座は大なる害なきも一朝病に罹るか、誤て毒物を食するか、又精神過勞の塲合には隨分難患を惹起することが少くない、彼の精神症狀或は半身不隨、腦溢血等は多く此便秘症から來るものである、又腹膜炎、盲腸炎等も多く便の不規則が其原因をなして居る。　凡そ便通の不規則

便秘性の者の攝れる食物

を來すは前章にも述べし如く多く食物に關係するもので、殊に便秘は流軟食物を專用する爲めに發するものである、之れは便秘症には往々見る例で非常に便秘して居るから便通のある樣にと依賴する人に其患者の食物は如何と問へば『朝は牛乳一合に鷄卵二ツ、晝は牛乳一合に「パン」二片、夜分は「パン」二片と「ビフテキ」一皿に過ぎざる食事をして居る』とか或は『三食共に少量の粥を食する位を常食とせり』と答ふ、而して其腹部を按診するに小球(直腸の一部或はS字形部等に乾燥せる梅干大の玉を二三個乃至五六個甚だしきは十四五個)を珠數繫にせる樣なものに觸れることがある、是等は決して病的ではない(此の如きときには決して群迫即ち脫糞機能を起すものに非ず)、余の療法に依る時は之等に對しては直に不消化食物を攝らしむるのである。

第二十六章　食物の眞味は只粗食にあるのみ

食慾と運動

食餌療法として心得ふべきことは不味い食物を美味く食することてある、是は何人も多少經驗あることならんも確信するに非ざれば容易に行ひ難し、然どもこは營養上最も必要の事柄てある。

生體に對して最も必要なる條件は食慾てある、此食慾が起らざれば如何に美味佳餐と雖ども其眞味を感ぜず、又食するも十分に消化せず、從て營養も攝れないのてある、之に反して食慾盛なるときは粗惡なる食物にても美味く食し得られ消化も遺憾なく行はれ依て營養も十分攝れるものてある、故に毎日三度の食事を待ち兼ぬる樣な方法を執れば胃腸は强壯となり身體も健全となるは疑なきこととてある。

一般世人は食慾を惹起するに適當なる方法として運動を唱道するも是は一利一害あるもので(運動條下參照)其當を得たものてない。

平素胃腸虛弱なる人も偶々食時に遲れ非常に空腹を感じて食したる食餌の味は經驗あることとてあらう、而してかゝる人は一日三食を二食に減ず

ればならんとの考へも起すてあらう、是は習慣となれば出來得るもので決して生理に反するものてはない、然れども今日社會の常習に反して二食とするは之亦行ひ難き事てある。

然らば三食にて食慾を增進する完全なる方法如何、是れは腹の空き易き物を食すること即ち粗食をなすに限るのてある、粗食は食慾を惹起する唯一の方法て胃腸に刺戟を與へ消化液の分泌を促し爲に其食物は遺憾なく消化され、尙殘渣多くして便は快通す、然るに一般世人は粗食は營養分少く身體を養ふに足らずと爲さんも、胃腸健全食慾盛なれば如何なる粗食ても充分に消化せられ決して營養不良等の憂なきものてある、彼の牛馬の如き秣藁等を喰ひながら猶且肥大なる體質を形成せるに非ずや、是に由て見るも消化器にして健全なりせば故らに謂所滋養物なるものを攝るの要はない。

美食の人の常として食慾乏しく從て其美食は粗食人の夫れよりも遙に

下痢と粗食

不味く感ずるものである、斯くの如き人が胃腸を強壯ならしめんとして粗食を攝らんとするには或る可く空腹の時を待ち粗惡なる食膳に向て一二回奮發して食するが可しい、然すれば漸次食慾を起し粗食も美味く感ずるに至る、尚下痢に際しても粗食が必要である、一般下痢は胃腸中に吸收不可或は吸收不能の物質瀦留するに依て發するものであつて、機能上より觀ればば腸管機能の障害と認むべきものである、粗食は如上の通り適當の刺戟を胃腸に與へ消化液の分泌を促し胃腸の運動を盛ならしむるものであつて、

胃腸と習慣性

殊に胃腸は順應し易き所謂習慣となり易き性質を有し、其攝る物質に應じ其機能に惰性を生ずるものである、例之大黄、舍利鹽の如き下劑にても屢々之を用ゆる時は遂に何等の反應をも呈せざるに至るべく、此の如く習慣性となり易きものなれば其通過の後は何等の障害を殘すことなく快き感を與ふるものにして、胃癌の末期及潰瘍を除く外、如何なる場合と雖ども決して害のあるものでない。

玆に一二の例がある、或時金屬の附着せる入齒を誤りて嚥下して非常に心配せる人ありしが腹痛も起らず、下痢もせず、翌日の便中に混じて居た、而も粘膜樣のものに綺麗に包まれて居つた、又糞便檢査に際して往々砂の如きものを混じて居るが是又大抵粘膜樣のものに包まれて居る、是等を見ても固形物が胃腸にあつて害をせぬことは證せらるゝ、是は一種獨得の機能の存するのて其物の形狀に因て起るのてある、即ち刺戟の激甚なる際には必ず其刺戟を防ぐ爲一種粘膜樣のものを生じ其形狀の鋭利なる部分を包被する爲めて是は多年余が實驗上得たる所てある、如斯生體には臨機の防禦機能を有するものにして到底人智の計り知る處てない。

第二十七章　病體に對する攝食法の一斑

急性胃加答兒　に對しては食餌を取るを急がず、始め焦げ飯か又は握飯の燒き焦がし或は茶漬若くは湯漬飯を梅干や燒鹽等を副へて試み、而して

次回の食事は空腹を感じたる後に攝るを可とす、若し空腹を感ぜざれば其間は絶食するが宜敷い、是は一二回乃至一日二日に及ぶも決して差支なし、尚食後腹痛或は嘔吐等を催さゞれば次回も前同様試むべし、斯くせば食慾を惹起するものである。

胃痙攣　飲食物の何たるを問はず十分空腹を感ずるまでは決して食を攝てはならぬ、食慾の起らざる間は胃の機能は休止の狀態にあるもので、此場合に强て食すれば必ず痙攣の度を增すものである、戒め愼まざるべからず、又空腹を感ずれば其際胃加答兒に於けると同一の方法を以て試み四五時間を經て疼痛、嘔吐の氣味なければ前同樣の手段を執る可く尚食後必ず胃部を輕く壓擦するを可とす。

慢性胃加答兒　に對しては從來食慾の有無に拘はらず流動物を食し來れる人なれば、固い飯は勿論握飯の燒き焦したるもの等を食するを可とす、若し其儘にて咽喉を通過するを苦しむ如くなれば湯、茶、水漬となして食

し、而して外部より胃部を十分に動すべし、副食物は初めより蔬菜類を食するが可い、若し是等を好まざれば平素嗜好するもの丶内可成不消化纖維の固形食物を攝るべきである。

平素注意家として流動物、柔軟物或は滋養物等を專用して居る人は、突然斯かる物を食するは恐るゝならんも之は杞憂に過ぎず、余が慢性患者に對し右の食餌を試むるに胃癌の末期及潰瘍を除く外未だ曾て一人として好結果を見ざることがない、之は胃癌潰瘍診斷法の一助ともなり治療法としては運用する能はざるも之を以て治し難きものは通常の胃病のみに非ざることを確め得るのである。(胃腸運動論及食物論を參照すべし)

臥床患者は故ら固形食物を攝れ

臥床患者には一般に柔軟食物を與ふの習慣あるを以て固形食物を攝ることは一層の恐れを懷かんも、之又杞憂に過ぎずして天然生理を知らざるに因るものである、假令臥床患者なりとて胃腸は猶其作用を繼續するものなれば其作用をして益々活潑ならしめんが爲には故らに固形食物を攝る

の必要あるものとす。

生理的不消化の消化物　現今世人は消化々々と呼號し專ら流動食物を攝て最も消化し易きものとなすも、是は只皮相の見である、食物中體質に類化すべき物質は醱酵素に依て夫れ々々變化を受けて始めて營養分となり、吸收せらるゝものである、一定の醱酵を受けざる物質は假令一時吸收せらるゝも體質に類化することなく直に尿中に混じ排泄せらるゝものである

類化作用

生理的消化物

生理的消化物とは食物が胃腸に備ふるところの器械的化學的の二作用を受けて變化を遂げたる物の名稱である、例へば澱粉變じて「デキストリン」となり、脂肪分解して脂酸と「グリセリン」となり、蛋白質變じて「ペプトーネ」となる等是が所謂消化せる物質である。

上述の理に由り組織の新陳代謝の缺を補ふ物質は此生理的原則に因て精製せられたる養分ならざるべからず、然らざれば決して身體を構成すべきものにあらず（尿論參照）流動物の多くは生理的不消化物たるのみならず、往々

粗食は眞の營養物

胃腸に障害を來すものである、之に反して粗食即ち固形物は善良の醱酵をなし所謂純粹の營養物を造り血中に吸收せられ、到る所其必要成分の需要に應じ身體を構成し得るもので之は眞の消化物即ち營養物である。

尙本書の卷尾に食物一般に亘りて化學的分析表を揭ぐ、余の論旨に基き此表を參酌して其形狀品質を論ぜず、專ら其性質に注意し日常の食物を撰定せば決して健康を害すの恐れはない。

第二十八章　糖尿並蛋白尿は奈邊より來るか

ハイカラ病

近來著しく增加せし糖尿病蛋白尿等は西洋文物輸入に伴ふ所謂文明の賜ともいふべく、即ち贅澤の產物たる一種の「ハイカラ」病である、從て其恩典に浴するものは、此輸入を模倣的直譯的に應用する或る一部のもの即ち中流以上の生活を營むものに最も多く見受くる處である、何故に然るか・・・・

食物の不適當

余は是等の疾病も亦胃腸病と同じく食物の不適當に起因するものたるとを主張するものである。

開國以來茲に三千年に垂んとする我國人は其間に於て嘗て菜食人種の範圍を脱せずして茲に至たのである、然るに今之が軌道を脱して肉食本位の生活に走らば必ずや其體質に變化を起すは是言を俟たざる處である。

泌尿器に於ける血液運行

抑も肝臟に於て血液運行の困難に依て「グリコーゲン」を製造し、白血球より赤血球を生じ、傍ら膽汁の製造をなす等、又腎臟中に於て「マルピキー」氏小體の實質内血液の如き靜脈血管より動脈血管の小なる「ボーマン」氏膜内の血壓の微弱等は何れも泌尿器に缺くべからざる機能と云はざるを得ず。例之河川の流を適宜に利用せんとして要所に堤防を築き、或は水路に堰蓋を装置して水利を圖ると同一に、是によつて水は自由の進路を遮ぎられ、屈曲迂回して各種の目的を達するのである。 如斯處々に血液運行困難なる箇所を設けて始めて諸種の作用を營爲する、是れ即ち生理的の原則である。

若し不可抗力の天災等によつて堤防に僅かの缺壞を生ずるか、堰蓋破損するかしたならば、徐々に浸出して其初めは進行困難なるも漸次に其度を增すときは築堤崩潰堰蓋大破を來し自由の進路を執り、益々其度を加ふるに從て習性となり其復舊に困難を感ずるに至るが如く、人體は其生理的原則に背馳して遂に疾病となつて現はるゝもので、其源を尋ぬれば多くは營養夥多に失するよりするを見るは爭ふべからざる處である、糖尿病、蛋白尿を始め尿路破開、排尿障碍、尿毒症等諸種の泌尿器症を發するは、此原則に悖るからてある。

糖尿患者に於ける實例

余は曾て胃腸病に糖尿病を兼ねて衰弱せる患者に對して其衰弱を治せんが爲め先づ其の食物の改良を決行せしめ、肉食、肉汁牛乳等の所謂滋養物を絶對に禁じ專ら菜食を攝らしめ、治療を施しつゝありしに偶然身體の衰弱快癒に伴ひ尿中の糖分を減じ、全癒と共に糖分全く去つた其他體質肥滿の糖尿患者に對して同一の方法を以てし能く防脂分を減じて漸次に適度

に瘠瘦し、尿中の糖分全く去り起居動作輕快にして健康舊に倍するに至た。

是に依て之を考ふるに其原因は肉食に有るにはあらざるか。然して其因て來る系統は如何‥‥‥食物中糖分の過剰は體質を害するを以て前述の如く肝臓中に入て「グリコーゲン」を製して其調和をなすは動かすべからざる生理的原則である。

糖分の區別

今糖尿病に對する從來の說に因れば「肝臓中「グリコーゲン」形成の作用(糖分)甚しく過剰の爲め障碍せられ從て血液中に糖質を滯積し遂に腎臓を經て排出せらるゝに至る、而して糖尿病には二種あり、一は只抱水炭素を攝取するの後に尿中糖分を現出する所の輕症、一は抱水炭素を食用せざるときも糖質を分泌する所の重症とす、其重症に在ては食物の蛋白質より糖を化成するものなり。糖尿病直接の原因は未だ確知せられず云々」と。

現今醫界の療法

果して然る乎。是に對して現今の醫界は奈何なる措置を執りつゝあるか、即ち澱粉質を絶對に禁じ、專ら肉食を用ひ傍ら化學的療法を施すものゝ

動植二物蛋白質及脂肪

如き觀がある、然るに余の實驗によつて思料するに鳥獸の肉類、牛乳、鷄卵等の主成含有物たる蛋白質及防脂分は化學的變化を受け尿中に混ずるものなるべく、其徑路は蛋白質にあつては從來の說の如く、又脂防分にあつては消化機轉によつて乳化せられ、膵液に逢ふて醱酵分解して脂酸及び「クリセリン」に變ずるは是れ生理學上の定則である。而してその「グリセリン」が更に何等かの作用によつて糖に化するにはあらざるか、尙一步を進めて植物性蛋白質及防脂と動物性の夫れと比較考究するに其類化作用に於て植物性に屬するものは動植二物交換作用の理に由て喜て之を迎へ、動物性に屬するものは之を迎ふるに躊躇するものゝ如く、而して肉類の連用によつて重々壘積して糖に化し遂に此の疾病を釀すにはあらざるか、爾も其害の及ぼす範圍は一局部に止まらず、糖量夥多の爲消化器及組織を害して消化障害及營養障碍を發するに至るのである。

是等に就ては化學的の試驗をなしたるにあらざるも、余は上述の如き方

醫界の療法と絶對的反對の手段

法を以て多數患者に對する實驗並に其効果に徵して斯く思考するのである。

果して然らば化學的療法を以てするの要なく現今醫界に行はるゝ方法と絶對的反對の手段即ち肉食を全廢し粗雜單味の食物を攝らしめ消化器をして器機的刺戟に依て其機能を盛ならしめ營養障害を除かば容易に根治するのである。

蛋白尿も糖尿と同じく體中に過剩を生じ爲に發するものである。

蛋白質は食物中に含まれて攝取せられ胃中に入り胃液に逢て「ペフシネ」の作用を受け「ペプトーネ」に變じ動物膜を貫透するの性を得隨所に進行して一定の部に至れば再び蛋白質となり身體組織を形成するものである、然るに是が尿中に混ずるは上述の如く剩餘を生ずる爲にして又一方には必ず組織に異常を來たすは言を俟たず、而して其經路は血中に混じて腎に循環し溺出するものなるか、或は泌尿器に異常を來せる爲なるか詳ならざる

蛋白尿に就ての實例

も蛋白は如何なる健康體と雖ども若干尿中に混じて排泄するものにして、之を見ざるは其量微なるが爲試藥に依りて反應を呈せざるに依るものと思考す。

蛋白尿も初めは剩餘を排するに止まるも之が習慣性となるときは組織中の蛋白迄排泄するに至る、之身體衰弱を來し害を全身に及ぼす所以である、然れども其量僅少なれば健康上大害を釀すが如きことはないのである、之に就ての一例がある、或る醫者の一子偶々「インフルエンザ」に罹り經過中檢尿せしに蛋白の反應を呈せり、父は醫者丈け一層驚き甚しく周章狼狽直に其に對する治療を施さんと焦るを見て妻君は落付き拂ひ、其餘りに早計なるを說きて尿に蛋白が混じ居るは此兒ばかりでなく或は他の子供衆の尿中にも混せるものあるやも計られず、其等に就て試みては……との言葉に成程と心付き直に親族の子供十人の尿を檢せしに其中八人は蛋白を見た、爾も其等は皆健康狀態に何等の異狀を認めなかつた。との事を聞て居

る。

又余が現に實驗しつゝあるは十四歳の女子で最初(昨年五月「インフルエンザ」に罹り醫師に就て其治療を受けつゝあつたが、食慾不進の爲め軟性食物を主用する外に、六七合乃至一升近き牛乳を毎日攝取して居た處が全身浮腫を生じ、其狀實に目も當てられぬ有樣であつたとのこと、一方檢尿の結果三、七の蛋白を見た、此に於て醫師は同時是に向て手當をしたが其奏効遲々として捗々しくない。何故に遲々たるか、余は是れ全く依然牛乳を用ひしめるからであることを斷言して憚らない。余が之を診たのは發病後四ケ月を經たる後であつたが浮腫は依然として去らず、蛋白は猶一、八を含む、此時余は直に醫藥を遠けしめ且つ牛乳を絶對に禁じて糖尿に於けると同一方法を施したるに一ケ月の後には浮腫全く去り、漸次快路に向た、二ケ月にして蛋白は〇、八に減じ、五ケ月の今日にあつては健康全く恢復し寧ろ舊に倍す程であるが、蛋白は猶輕量に含て居る、而し何等是が爲めに障害を覺えな

い、之に依て考ふるに發病以前に於て已に蛋白は混じて居たのではあるまいか、何れにして是等實例に徴すれば余が説の誤りなきことが證せらるゝ。
如上の理由を以てするときは是亦贅澤の副産物たる「ハイカラ」病の名を付するも敢て過言でないと思ふ。

B. C. J. C. C. A.
Library

第三編　消化器及胃腸病各論

第二十九章　消化器の局所作用

消化器は食物に器械物と化學的の二作用を營爲す、此の作用に依り營養物は消化管中に在て變化を受け血中に吸收せらるべきもので、若し此の變化なきときは體質は類化することは不可能である、滋養物を直に血中に注入するも決して類化することなきは此の理である、故に假令營養物或は滋養物抔と營養質の多き物を撰んで食しても胃腸の消化機能が弱ければ體質となることは出來ない、若し消化の階級を經ざる物質が血中に吸收せられたにしても悉く尿に混じて體外に排泄せらるゝものである。

消化管の作用とは口より肛門までの機能を總稱するものである、以下順次之を述べよう。

齒　前齒は鋏の用を爲すものにして、食塊を切取し臼齒は固形食物を粉碎して其中に含有するところの液分を搾出し其滋味を探感し易からしめ、且嚥下を容易ならしむるの作用を爲すに過ぎす。

普通唱道する所の說に因れば齒惡しければ食物を意の如く嚙み碎く能はず、故に胃腸を傷ふと、然れどもこは全然誤にして齒無くして胃腸の健全なる者あり、又齒疾の爲め苦しめる間に終始胃腸惡しく、全部齒を失ふて反て胃腸健全となりし者あり、是等は以前は固形物を食すること能はず常に軟性物を攝りしも齒を失ふて自然固形物や比較的形狀の大なるものまで其儘嚥下するに至り、胃腸は爲めに刺戟せられて漸次强壯となり健康に復したのである、之を以て見るも固形物が害なきのみならず却て胃腸の强壯劑たることが判る、余が從來の經驗によるに胃腸病者にして齒の健全なる者は殆ど之れなし、之に就て考へても柔軟或は流動食物は齒質を害し且つ胃腸の抵抗力を失ふものたることは明である、醫師が胃腸病診斷上舌を見

ることあるも寧ろ歯を見る方が確實である。

食物は丸呑にても可なり

歯は食物を微細に咀嚼する器械の如くなるも其實決して然らず、如上の理由に依り丸呑にするも敢て害なく、食物の大さは咽喉を通過する程度にて可なり（胃癌、潰瘍、盲腸炎、食道狹窄は此の限りにあらず）尚消化管（食道より肛門に至るまでの間）は凡て咽喉より、狹き箇所はなきもので、之を知らば食物は形狀に就ての恐れは無き筈である。

唾液の分泌

唾液　耳下腺、舌下腺、顎下腺の三腺より分泌するところの液にして口腔内に於て混和す、之を混和唾液と稱す、無色無味無臭泡味を含み一種「オパール」性を帶びて居る、此の液は刺戟の種類並強弱に依て其分泌量に大なる差あり、即甘、酸、苦或は固形物を食すれば多く分泌し、殊に乾燥食物は一層其分泌を饒多ならしむるものである、此の理に由て草食動物は肉食動物に比すれば多量の唾液を分泌す。

唾液の効用

唾液は不斷分泌して消化時間の外は口内を滋潤し味感を保持するの用

をなし、消化時間には左の効用を爲すものである。

一、水及弱亞兒加里性の液に溶解すべき食物中の成分を溶解し、

二、食物中に滲入して之を柔軟にし咀嚼を容易ならしめ且燕下し易からしむ。

三、其の含む所の醱酵素(チヤスターゼ)に依り澱粉を變じて「デキストリーン」と爲し次で「ブチアローゼ」(糖の一種)に化せしむ。

糖化作用

而して糖化の作用は寒冷の度に在ては甚だ徐々にして又強酸性或強亞兒加里性に依て防害せらるゝものである、故に胃中に於ては胃酸に障害せられ腸に至て徐々に其の作用を起すものなるが腸液、膵液、膽汁等ありて「トリプシン」なる醱酵素を含み糖化作用は唾液より優るものである、されば唾液の主なる効用は口腔内に於ける作用である。

胃の運動　二種あり一は廻旋運動一は蠕運動動とす。

一、廻旋運動、　食物口腔より食道を經て胃に達するや上口(噴門)より下口(幽門)に

廻旋運動の効用

向て進行す、此際幽門部は閉鎖して一時之を滯留せしむ、故に一旦胃壁に突き當りて二樣の方向に分れ固形物質は下方に液質物は上方に各廻轉逆流し、更に又中心に向て廻旋す、恰も水流の兩側に灣ありて灣の中央を流れゝ水が正面の岩壁に突き當て左右に分れ各々其灣內に於て渦を爲すと同一の運動を爲す、之を廻旋運動と稱す、此の運動の作用は食物に胃液を混和せしむるのである、故に此運動活潑ならざれば食物と胃液とを速に混和せずして二大障害を釀す恐れがある、即ち一は食物の腐敗にして一は胃液が胃壁を侵蝕することである、此の運動十分ならざる場合或は胃液中の游離鹽酸及釀酵素(ペプシン)の分泌少き場合は胃の內容物が滯留腐敗するが故に胃液主成分は比例を壞し、のみならず異樣の瓦斯を生じて胃を擴張し壓重、胃痛其他種々の症狀を呈し遂には頑固なる「アトニー」となるものである。

二、蠕動運動　胃の筋纖維は從橫斜の三層より成て居る、食物の刺戟を受る

蠕動運動の効用

時は此の筋は各其方向即ち從横斜の方面に收縮して一種形容し得ざる運動をする、先づ胃の上口部(噴門)より起りて漸次其下口部(幽門)に進み反復運動するので之を胃の蠕動運動と名け、此の運動は胃壁の血液循環を能くすると食物を腸に輸送するとの二作用を爲すものである、而して廻旋運動に依り食物と消化液の混和せる後(食後凡そ十分乃至十五分)に始めて起るものである、長食すれば食事中にも起る、若し此の機能鈍き時は胃は膨張し嘈雜、食慾減退、絶止又は疼痛を發し嘔吐を催す等種々の障碍を生ず

蠕動は食物の種類に依り强弱長短あり

此運動は食物の種類に依り大に强弱長短がある、軟性食物は刺戟少きを以て弱く、之に反し固形食物は刺戟力强く從て運動も强く其消化時間も長し、蓋し余が固形食物を稱揚するの理由は此に存するのである、然れども之にも適度が必要である、刺戟過度に失すれば激して痛を起し或は下痢を催し一種加答兒性の徴候を現はす、又蠕動弱き時は胃の內容物は腸に脫却することを得ず胃中に渟滯し爲めに食慾不進呑酸嘈雜等を發し

甚たしきは下方に移行し得ずして吐出するに至ることあり、此の場合は既に「アトニー」症を呈して居るのである、是に依りて起る症狀は複雜にして容易に言ひ盡すことが出來ない。

胃液の作用

胃液は胃液腺より出づるものにして此腺は胃の內壁に在て食物が粘膜面を刺戟する時胃壁の伸縮動搖に因りて分泌す、胃液千分中には游離鹽酸一「ペプシネ」三なる二種の有効成分を含んで居る、游離鹽酸は極めて激烈なる酸にして魚の骨、鳥獸の皮、筋肉或は植物性蛋白含有物をも軟化させ又食物中混入する所の黴菌は勿論窒扶斯、虎列刺、赤痢等の黴菌も此酸の爲めに滅殺さるるものである、彼の胃の健全なるものが此等の惡疫傳染病のために容易に侵されざるは畢竟此の酸の力強きが爲めて、之に侵され易き者は多くは此酸の分泌少く始終腐敗せる流動物が胃中に溜り胃酸の比例を破り稀薄となるを以て黴菌を燒殺し盡すの力なきに因る、彼の蛔蟲の發生も

此酸の弱き爲めて、之れが比例を保ち得れば決して斯かる寄生蟲の發生はなきものである。

胃酸と胃壁

胃酸は斯くの如く筋肉は勿論骨をも消化する激烈なる力を有し胃壁自己をも消化する力を有つて居る、然るに其の胃壁が消化せられざるは諸大家の間に一時諸說紛々たりしが結局此「胃酸は胃壁に循環する血液の「アルカリ」性に中和せられ酸性を失ひ胃壁を破壞するに至らず」との說に歸着したのである、胃壁が血液を多量に要することは之にて明かである、若し此の酸を中和するに足るべき血液が循環せざれば其部分の粘膜は侵蝕せらる

胃潰瘍

是即ち胃潰瘍なるものにして、斯く大なる關係を有するものなれば胃壁に於ける血液の循環には多大の注意を拂はなければならぬ。

ペプシネ

胃液中の「ペプシネ」は一の醱酵素にして流動蛋白質に遭へば直に之を「ペプトーネ」に變化せしむ、蛋白質は營養主成分の一にして之を分ちて動物性蛋白、植物性蛋白の二とす、之を又流動固形の二種に分つ流動性のものは「ペ

ペプトーネ

プシネ」に遭て「ペプトーネ」に變じ、固形性のものは胃酸に依て膨脹し柔軟となる之を「アシドアルブミン」と云ひ、流動性蛋白と同一の反應を呈するに至る「ペプトーネ」は動物膜を竄透し隨所に進行し其の部の缺を補ふものである。

胃腸疾患と蛋白質

蛋白質は「ペプトーネ」に變ぜざれば胃腸壁竄透の能なく即ち吸收不可能のものである、故に現今所謂滋養物と稱する鷄卵、牛乳等は胃腸の疾患時は何等の效なきのみならず腐敗して反て種々なる毒成分となり害を釀すに至る、即ち余が熱病患者或は食慾缺乏患者に對して蛋白質(鷄卵牛乳の如きもの)を食せしめざる所以は此に存するのである。(血液に於ける處の條下參照)

肉食者と胃酸

多量に肉食する者の胃液は胃酸の量多くして一定の比例を破て居る(胃液の條下參照)肉食動物の游離鹽酸は千分中二より三に居るを定則とす、人に在ては如上肉食動物と同量の割合を含んで居るものは酸過多症なる一種の病的である、余は是等の理由に依て肉食の非なるを論ずるのである、又胃液は

上述の如く胃結膜刺戟に因て分泌するものなるが故に家兎の如く絕へず食物を攝るものは胃液も間斷なく分泌するものである。

胃中滋養品の變化　人工消化(胃液を取り體外にて試驗す)に因て生ずるところのもの一二を紹介すれば左の如し。

纖維素は胃液の作用に依て漸く膨脹し先づ「アシドアルブミン」に變じ次て「ペプトーネ」となり溶解す。

溶解性蛋白は胃液中に在て更に凝結することなくして直に「ペプトーネ」に化す。

凝結蛋白、此ものゝ變化は全く纖維素に同じ。

乾酪質は酸性の胃液に遇つて一度凝結し尋て溶解す、彈力組織、角膜、角組織、木材質、脂肪、澱粉及澱粉樣質は胃液に遇て變化することなし。

膠質は蛋白と同じく胃液に因て溶解すれども眞の「ペポトーネ」に變ずるものにあらず。

天然の飲食消化は人工消化と大差なく其結果は同一なるも其間に於ける差異を擧ぐれば、

一、胃中自然消化に在ては消化の時間中胃液不斷分泌して食物中に鹽酸及「ペプシネ」を適宜に混和す。

二、「ペプトーネ」は直に胃壁を竄透し毫も消化を妨ぐることなし。

三、前述二種の運動ありて食物の消化を補助す但し食物の消化時間は普通四五時間にて脫却す。

膵液　膵は複葡萄狀腺にして其構造は能く唾腺に類似し液を分泌す、之即ち膵液にして無色透明唾液より少しく粘く亞兒加里反應を呈し一種の甘味を有して居る、其分泌量は確定し難し其成分左の如し。

一、「パンクレアスプチアリン」(膵液素)

二、醱酵素(三種)

1、中性或は亞兒加里性の液中にありて蛋白質を「ペプトーネ」に變ずるも

の、

2、澱粉を「デキストリン」及葡萄糖に變ずるもの。

3、脂肪を分解して脂酸と「グリセリン」に變ずるもの

三、「ロイチン」「チロシン」「キサンチーン」及「グアニーン」

四、石鹼の痕跡(脂酸亞兒加里)

五、鹽類即食鹽亞兒加里及び燐酸土類、炭酸亞兒加里、

膵液の化學的作用、

一、澱粉の變化、膵液の澱粉に及ぼす作用は唾液と大差なく「デキストリン」及「ブチアローゼ」に變ず體温の度に在て最も容易に此作用を起すものである、此變化は膵液中胃液及膽汁を混ずるも更に妨げらるゝことなし、其他蔗糖を葡萄糖に變ぜしむるの力を具ふ。

二、脂肪の變化、之に二種あり。

1、脂肪及油類の乳化　乳化とは油質を水に溶解し得る狀態に變ずるも

のにして油質が悉く水に溶解すると白色乳狀に化するものである。

2、脂肪の分解「グリセリーン」及び脂酸に變ずるもので此の脂酸は亞兒加里性の液に抱含すれば石鹼を製造することを得るものである。

三、蛋白質の變化　膵液は亞兒加里性液中に在て固形の蛋白質を溶解し次て「ペプトーネ」に變ず、草食動物の膵液は其力甚だ弱くして唯柔軟の木材質を消化するのみ。

肝臟(膽汁)

肝臟は體中最も大なる腺質器にして其酸化作用の度は頗る強く且溫度も他の臟器より高い是れ血管夥多なるに依る。

人類及肉食動物の膽汁は綠色を帶ぶ、而して人の膽汁は其比重一、〇二六乃至一、〇三二にして甚だしき苦味を有し、一種麝香的の香氣を有す、其反應は中性なり。

膽汁の分泌　肉食動物よりも草食動物は膽汁の分泌量多し人に於ても蔬

菜類を多食すれば此の分泌を增し便も快通す、是れ余の菜食療法を主張する一理由である。

膽汁の化學的成分　固形分は百分の九より一七に居る人の膽汁中含む所の有機成分は牛膽酸ナトリユーム、甘膽酸ナトリユーム、脂肪、膽脂、膽色素、膽囊の粘液、無機成分は食鹽、燐酸亞兒加里、炭酸亞兒加里、炭酸土類、亞兒加里燐酸鐵及酸斯（炭素酸素）の如きものを含む。

膽汁の作用、

一、凝固蛋白質は膽汁の作用に依て毫も變化せざれども溶解蛋白質は其液酸性なるときは樹脂樣のものとなりて沈降す、之を亞留加里性液に投ずれば再び容易に溶解す、膽汁は胃の消化を妨ぐ、是れ甘膽酸は鹽酸に依て沈降するものなるが故に其の沈降の時に當て胃中の「ペプシン」を共に沈降せしむるに由る、然れども腸の消化とは協力相補助するのである。

二、膽汁は脂肪類と合して振盪すれば乳汁樣の液となる、之は膵液に於ける

と同一なるも其力膵液より寛かに弱し。

三、膵液の作用に依りて分離せる脂酸は膽の亞兒加里と抱合して石鹼に化し容易に組織を竄透するの性質を帶ぶ、腸中より脂肪を吸收するには殆んど膽汁の力に因るのである。

四、膽汁は腸中に在りて食物の腐敗を防禦するの用を爲す「シップ」氏の說に依れば「膽汁は腸の纖毛を刺戟して之を收縮せしめ乳糜の吸收をも促進せしむるの力あり」と、蛋白質、含水炭素は膽汁の力に因りて變化することなし。

醱酵素

醱酵作用

醱酵作用とは有機體中に發現する化學的變化の一にして此の作用を發せしむる所の物質を醱酵素と名く、醱酵素は黴菌の一種にして人體に在ては唾液、胃液、膵液、腸液等の分泌液中に含まれ(デヤスターゼ、トリプシン、ペプシネ、プチアリーン等)食物の營養分に變ぜしむるところの作用を有す。

醱酵の定則

(一)、醱酵を受くべき物質(滋養分含有の食物)
(二)、醱酵を起すべき物質(酵母)
(三)、一定の水分(攝食の際取る所の液類及胃腸の分泌液)
(四)、一定の溫度(攝氏三十七度乃至四十度、口腔內、胃腸の溫度或は食物中の溫氣は之を助く)
(五)、攪拌(右の一、二、三を適度に混和させる機能)
(六)、一定の時間(醱酵終了迄の時間)

以上の六條件は醱酵作用を起すに缺ぐべからざるものなり。

右の定則を簡單に說明すれば、

消化管中に於ては常に麴(醱酵素)と食物とにより酒(デキストリーン)を速釀しつゝあるものと見做して宜ろしい。

醱酵素は甲の物質に觸れて醱酵力を與へ、又乙の物質に觸れても同じく醱酵力を與へ、其醱酵力を得たる物質は又他の物質に觸るれば酵醱力を與

ふるものにして、唯觸るれば如何に多くの物質にしても其力を與ふるものである（恰も酒造の際少量の酵母即麴を以て大量の米を醱酵さすと同一なり）一度觸れたる後は其物質の大小には關係なく（尤も餅の粘塊の如きは大且つ粘着性なるを以て醱酵不全、大約飯粒大を標準とす）醱酵するものとす、故に同質同量のものなれば其粒數の少き物程醱酵し易く例へば米粒大に對して費やす力を一とすればそれを二分する時は二の力を費さなければならない、（食物を微細に咀嚼して反て消化の遲くなるは此の理にも起因す）又醱酵素を物質に觸れしむるには攪拌を要し、混和を迅速ならしむるには液汁の粘質を避けて稀薄を尙ぶ（粥汁、葛湯等より湯若くは茶漬飯の方消化速きは此の理による）若し一定時間中に醱酵を了せざる時は恰も酒が酢に變ずると同じく醋酸醱酵を起して害を爲すものである。

醱酵素は體溫（攝氏三十六、七度）以下にては其作用を起さず（冷却食物は體溫の度に達するに非ざれば醱酵作用を起さず）又攝氏五十度以上に昇るときは醱酵作用は減退するものである。

腸の作用

一、器械的作用、之は腸の蠕動に依て起るものである、腸の長さは小腸と大腸

腸の筋纖維

腸の蠕動運動

とを合せて大約二丈六尺にして其中小腸は四分の三を占めて居る、其構造は部分に依て多少の差異あり、消化も亦之に由て異る所あるも壁質の構造に於ては同一てある、腸の筋纖維は縱横の二種より成り縱行纖維は腸の竪に順して直行し横行纖維は腸管を環狀に横行し恰も提灯の骨を見るが如し、此の兩筋が緊約すれば或は太さを細め或は長さを縮むる如き運動を爲すもので之を腸の蠕動運動と名づく、此の運動は胃と同樣內容物の刺戟に因りて起るもので、先其の上部に刺戟を受くれば其部は收縮し內容物即食物は下部に進行す爲めに該部も亦刺戟を受けて收縮し又其の下部に進行せしむ、斯くて順次腸の下部に進行するものである、此蠕動は上部より下部に進行するに從つて內容物も變化を受け逐次刺戟も弱くなり彼是以て徐々となるものである。

食物は始終全腸中に充滿せるものにあらず、殊に小腸に在ては其內容物は一蠕動每に一團を爲して順次輸送する者にして、其一蠕動と次ぎの一蠕

大腸縦斷內面圖

本圖は大腸全部を縦斷し内容物運行の模樣を示したるものにして小腸中の運行とは更に一變して矢の向きの方向に進行し且所々の皺襞に衝突し其部に一時停滯し或は割れて二流三流となり漸次下方に進行し直腸に集まるものにして固形物及び不消化纖維を食すれば此部に於て便が自由に破壞せられ進行上大に自由の行動を執るものである且其便の量大なるほど蠕動活潑となり殊に直腸内に於ては其壓力從て大なるが故に脱糞機能は著しく起るものである盲腸部の點線は其部に便蓄積の狀態である

甲圖

乙圖

甲圖は健康時に於ける小腸內容物運行の模様で管中液體の運行と同一の理を以て漸次に上より下に運行するもので腸壁の收縮力と內容物の平均が能く整ふて居るから其內容物の進行する部分も長く休憩部も長く穩になつて居る

乙圖はカタールを起した時分の模様であつて蠕動機能が非常に亢奮して內容物を下方に壓出することが過劇であつて內容物と腸壁の壓力が非常に高くなつて居る此の度が高まるに從つて雷鳴が烈しくなり疼痛も伴ふて烈しくなる從つて營養物を吸收する器能がなくなり壓出さるゝ內容物の量も多くなる

動との間に休止あり、此休止中にも各部は種々作用をなす。即ち食物に接する毎に腸壁の上皮は剝離するものなるが故に之が補給もし、分泌液の製造も

爲さなければならぬものである、內容物が蠕動に因て腸を通過する際は圖の如き有樣にして始終矢の方向を取るものである。

此際中心のものは外部に向て腸壁に接觸する每に腸の分泌液を食物に混じ、又食物中既に消化を受けたる營養物は腸壁に吸收せられ、終始腸壁は分泌と吸收とを兼ね働くものである。

今胃腸蠕動の効用を簡單に揭ぐれば、

(一)、食物と胃腸液とを攪拌混和せしむ、

(二)、營養分の吸收を催進せしむ、

(三)、胃腸の內容物を上方より漸次下方に輸送し且殘渣を直腸下部に集むるの用をなし、兼て腸中に發生する瓦斯を肛門に向けて壓出す。

(四)、胃腸液の分泌を催進し且壁質の血行を能くし其壁を鞏固にして伸縮を自在ならしむ。

以上の如く貴重なる効用を存するは「動物自然の狀態」の部を見て知るべ

し。

世人多くは胃腸の機能を保護するは恰も日用の器具、衣服類を取扱ふ如く思爲するも、是は大なる誤解である、器物は使へば使ふ程磨滅減損すれども身體は決して然らず、働けば働く程益々發達するものである、彼の勞働者の筋肉に於ける、力士の膂力に徴するも明である、此理に依て考ふれば本書の主意は自ら理解が出來る筈である。

第三十章　胃の疾患

胃部全體の消化機能即分泌、運動、知覺機能の障碍せられたるものである。

急性胃加答兒

(徴候)　食慾減退、食味異狀、嗜好頻發、味覺變調、惡心、呑酸、嘈囃、胃部壓重、膨滿、疼痛等を感じ頭重、頭痛、眩暈、全身怠慢、精神沈鬱等を發す、其他唾液分泌增多、口臭、嘔吐(苦味、鹹味、酸味、)欠伸等あり、總て是等の諸徴を見はすと同時に消化

不良の徵候を發し大便は多くは秘結し或時は下痢又は熱發し惡寒戰慄を感ず、特に手足を甚しとす。

（原因）食物の不攝生に歸するものにして間食、飢餓、多食、暴食、過飲、過熱過冷の飲料（ビール、酒、燒酎、葡萄酒、茶、珈琲、牛乳等）其の他肉類、鷄卵等凡て腐敗し易きもの丶多食、或は過激の勞働、精神疲勞、憤怒、悲歎、驚愕、恐怖、氣候の激變、便秘、脫糞放屁を忍ぶが如き其原因を爲すものとす、又婦人に在ては月經前或は妊娠の初期等に發す、此の症は老若を問はず發すれども殊に小兒乳兒に多し、小兒に在ては諸徵を訴ふることなく、唯一二の徵候、例へば下痢熱發等に依り他覺するのみで、俗に一夜熱と云ふも是れから來るものである。

胃痙

心窩部上腹部に於て激甚なる疼痛を發し一定の間歇あり、又其の苦痛を反覆するものあり。

（徵候）心窩部上腸部に於て突然疼痛を發することあり、或は唾液分泌、嘔

吐、緊滿頭重、頭痛、耳鳴、眩暈等の諸狀を發して後疼痛を發することあり、其の疼痛は灼くが如く切るが如く又た刺すが如く絞窄るが如く種々の痛み方あり、甚しきに至ては煩悶して失心するもあり、其發作時間は數分間乃至數時間にして緩解するものあり、偶には數日間持續し一日數回反覆することもあり、蓋し此の疼痛は食物の種類に關することなく如何なるものを食しても疼痛を發するが本病の特徴である。

(原因) 種々にして頗る複雜である、周圍炎は胃の實質に炎を起すか他の臟器に炎を起して夫れが爲めに他の臟器と癒着を起せし時とか、又神經系症に在ては脊髓、生殖器或は「ヒステリー」症に來ることあり、關節炎萎黄病「マラリヤ」熱等より來ることもある、尚食物の中毒より來る事もある。生殖器症に在ては婦人は子宮變位、卵巢腫瘍、子宮內膜炎、男子は精液遺漏の如きものに伴つて起る。

反芻

反芻に二種の別あり、一は病的反芻、一は習慣的反芻である、反芻とは多く食物が口中より嚥下されて胃に達し夫れより再び食道上部まで出づるものにして、甚しきは口内まで立ち歸るものあり、是は習慣となるものにして習慣性のものは別に害なきも或場合に種々の病と共に本症を現はすことあり、先づ胃癌、潰瘍診斷の一助ともなる位のものにして食道の一部に憩息を生じ其の部に起るものもある。

胃擴張症

本症は噴門幷に幽門部の筋の硬結、腫脹、強直等に起因するものにして胃中に瓦斯蓄積等を來たし、然して神經、亢進呼吸困難となる迄に腫脹することあり、故に往々之を心臟病と誤ることがある。

單純なる神經性嘔吐

是は肝臟、心臟、腹膜炎、生殖器、食道等の諸症に因るものと、中毒、傳染病等より反射的に來るものとがある、七八歲乃至十二三歲の間に多く此症を見る。

是は凡て腦の過勞に基因すとの說多し、胃部には食物停滯し、或は胃痙攣を發し、顏面蒼白となり瞳孔散大して脈搏は微細となるものあり、乍併一定量を吐し終るか便の快通を得れば直に治癒す、又脊髓勞に因る嘔吐は胃部に微痛を感じ或は全身痙攣を起し、脈搏微細にして虛脫症狀を來たすに至る、此症は胃の內容物を吐出せし後は十二脂膓內の物まで吐出することあり、其際は別に苦痛を感ぜず容易に逆吐するを本症の特徵とす。

生理的酸過多症（瘍の部參照原因は胃潰）

本症は胃病患者中最も多く胃筋膜に炎症を發して胃病の症狀を自覺するものとす、胃液分泌の過多に伴ひ胃酸の分泌過多なるに依るものにして多く胃潰瘍、寄生蟲、生殖器症、神經衰弱、脚氣、マラリヤ熱と伴ふて發す。

（徵候）　食慾は通常又は一時亢奮するものあり、食後三十分乃至一時間にして酸の刺戟のために胃部に壓重澎滿の感を起し、呑酸、嘈囃、疼痛、惡心を發す、又時によりては酸味ある透明液を嘔くこともあるが其後は大いに

輕快するものである。

以上の諸徴は多く毎食後に發するものである、蓋し夜間は諸症大に減退し殆ど通常に復す、是れ通常の酸過多症と異なる所なり、而して空腹時に非常に爽快を感ずるも亦本症の徴候として可しい、又肉食せしときは一時上述の諸徴候が消滅するものである。（肉食に多量の酸を費消するに依る）

尚ほ本症は消化時間中精神沈鬱、四肢倦怠し勞働を厭ひ頭重頭痛を發するものとす、此の如き症狀持續する時は胃腸弛緩して遂に「アトニー」を伴ふものである。

化學的酸過多症（同前）

生理的分泌を爲すに方り胃液中の游離酸の量比例より過多なるものとす、本症は消化時間外と雖も胃液を分泌することあるが、其比例は常に鹽酸の過剩を示せり。

（徴候）　自覺症狀としては呑酸、曹囃、胃部停滯、壓重、膨滿、噴門或は食管に亘

り疼痛、空腹時疼痛、便秘等を來たすこと多し、空腹時の疼痛は胃液多量に分泌するのみならず過剩の酸の爲胃の實質を消化するに因ものとす。

神經性消化不良(胃神經衰弱症)

胃酸通常なる不良症と酸過多なる不良症と酸缺乏の不良症の三種がある。

此症は慢性胃加答兒と殆ど同一の症狀にして食事不進、食後の停滯、膨滿、壓重、其他嘔吐等ありて多くは便秘を來し精神の感動又は氣候の變化に因て其徵候は始終變ずるものとす。

(類症鑑別)

事項＼病名	神經性消化不良	慢性胃加答兒
食物量	症狀の强弱は食物の量に關せず、且不消化物攝取後は却て輕快す	食物の量に關し大に强弱あり
胃液	胃酸存在し稀に缺乏するとあるも「ペプシン」の缺乏することなし粘液を混ぜず	胃酸缺乏し病持續する時は「ペプシン」も缺乏す粘液を混ず

第三十一章　腸の疾患

急性腸加答兒

腸の炎性病にして突然疼痛し之に伴ふて下痢を起すものである。

(原因)　乳兒及小兒に多きも一般に老幼を問はず發する病である、其原因は飮食物の性質及其容量に關すること多く冷食(水或は冷却したるもの)ビール(特に酸性のもの)酒類(特に不良のもの)水(飮み馴れぬ水)藥品(特に毒物及下劑)其人の特異性に因り或は食物よりも來る、又異物、糞塊、膽石又は溫度の刺戟例へば氣候の變化等よりも來る。

(徴候)　急性腸加答兒に於ては下痢及疼痛は必發の徴候なれども、是を以て必ずしも腸加答兒なりと斷定することは出來ない、腸運動の一時性亢進に因ては下痢を起さしむ、又精神の感動に依り或は神經衰弱に依て腸蠕動の亢進を起して右症狀を發することがある、是等下痢は吸收不可或

は吸收不能の物質滯留するに由て發するものなることは食物編に於て既述せし所にして確然加答兒と區別することは能はず、腸加答兒は腸管機能の障害と同時に解剖的障碍を伴ふものと認むべきものにして、便は稀薄糜粥狀或は水樣となり往々淡黃色にして血液を混ずることがある。

下痢の數二十四時間中六七回以上に至る時は多く粘液を混じ裡急後重を發す、其他の徵候としては疝痛、腸神經過敏、腸內雷鳴、食慾の變狀、煩渴、瓦斯膨滿、寡尿症等を發す、腸神經過敏は按壓に依て增加し疝痛は按壓に依て消失するものである。

發熱は稀なるも四十度內外の高度に達することあり、老人小兒虛弱家は之が爲めに虛脫症狀を呈するものあり、又腸に加答兒を起すのみならず之を胃に及ぼし嘔吐を兼ね吐瀉激甚なる時は全身虛脫を來たし皮膚厥冷、聲音嘶嗄、筋の攣縮（腓腸筋、足蹠等）を發し殆ど「コレラ」と同一の症狀を呈し時に生命に關することあり。

小兒の急性腸加答兒と大人の同症は殆んど同一の徴候を呈す、其異なる點は小兒の大便は酸性となり多く綠色を現はすものである、又顖門(俗に踊りと云ふ)陷沒し脈搏頻繁、呼吸困難、痙攣、腦水腫等の症狀を呈するものにして一晝夜を出でずして死することがある。

(類症鑑別)

事項＼病名	熱性急性腸加答兒	腸窒扶斯
熱	不定性にして多くは三四日にして解熱す	固有稽流性熱經過を示す
脈	熱に準じて增加す	熱と脈と一致せず
脾腫	闕如	存在著明

小兒病として多數を占むるは小兒急性腸加答兒にして腦膜炎に類似せる徴候がある、其鑑別は

(類症鑑別)

事項／病名	小兒急性腸加答兒	小兒腦膜炎
前驅の下痢	下痢必發	闕如
局所痲痺	闕如	必發
眼底變狀	闕如	結核性のものは眼底變狀を認むること多し

盲腸炎及盲腸周圍炎

(原因)　種々あり單に加答兒性炎(糞塊及瓦斯蓄積す)に因るもの、或は化濃性炎(蟲様垂炎)より起るもの又重症に在ては腸管閉塞、穿孔性腹膜炎等より來るもありて甲は一二時間の前驅症を存す即ち食慾不進、胃部停滯、膨滿、患部の疼痛、壓重、便秘、稀には下痢を發す、乙は突然盲腸部の激痛を自覺し殆んど觸るゝを許さず、加之體を動かすに堪へざる程の激痛症候がある。

他覺症狀としては腹部膨滿(腸管に炎症及浮腫と盲腸附近の腸管筋痲痺により瓦斯の吸收並に排出力なきもの)盲腸部の腫瘤及其の部の壓痛を訴ふ、又惡心、嘔吐時として吐糞症(口より糞便を吐出す)

を發し食慾缺損、吃逆、呼吸困難、心悸亢進等の症狀あり、發熱は單純のもの
に在りては三十八度を超えずと雖も結核性又は「チブテリア」等に在りて
は三十九度乃至四十一度に達することあり、又化膿性のものは惡寒戰慄
を起して四十一二度に達し脈搏は微弱且つ頻數、尿は濃狀を呈す。

盲腸周圍炎と盲腸炎とは甚だ區別し難きものとす、何となれば是等は合
併して發すること多く、又實際に探究すれば眞の盲腸炎なるものは至て
少く、結核性のもの又は假性的のもの多く、殊に近來は後者に屬するもの
が多い、之は攝生によるもので流動物或は滋養分に富ある食物其の他腸
の蠕動を遲鈍ならしむるもの等皆之が因原となる、如何となれば盲腸部
は小腸の終りにて是より大腸となり該部は狹少にして廻盲瓣なるもの
がある、此所に糞塊が蓄積する爲めに炎を起すので十中の七八は之てあ
る、若し廻盲瓣より以上即小腸内に於て内容物が塊となるときは盲腸部
に通過困難を來し且つ劇しき疼痛を發す、斯かる場合に醫界に於ては鎭

痛の目的にて阿片劑を用ゆることあるも是等は最も危險なるものて反て病勢を增進せしむるものである、然れども是等も蠕動活潑なる時は決して小腸內に於て糞塊となるべきものでない、又大腸は盲腸部より起り上行して肝臟の下面に達し是より橫行結腸となり左腹部に至るもので物理學上下方より上方に內容物が移行すると云ふことは困難である、此部を糞塊が上行するのは蠕動の力によるの外なし肉食を主として居る者は便量が少きのみならず其の便は粘着力に富み此の部の通過が非常に困難てある、又菜食を主とせる者と肉食を主とせる者とを比較するに盲腸炎に罹るは肉食者の方が遙に多い、是れ余が菜食を可とする一理由てある。（第二十八章腸中內容物運行圖參照）

慢性腸加答兒

（原因）　通常急性胃加答兒より續發すること多し、凡そ急性胃加答兒の原因は皆此の慢性胃加答兒の原因となるものて此の症は又他の病よりも

發す、即ち心臟、肝臟、腎臟、肺臟等の疾病殊に肺結核、又寄生虫の如きも之が因となること尠くない。

(徵候) 初期に於ては殆ど自覺なく唯時として輕微なる自覺を存することがある、例へば腹部微痛、全身微熱を感ずるが如し、又便秘を來すを本症の常とす、此點は急性と大に異て居る、但し稀には下痢を催すこともあり概して不規則である、其他精神沈鬱、消化不良、心悸亢進、腸部雷鳴を發す、便は肉眼を以て粘液を認め且下劑を以て通利を圖る毎に便秘の度を高め遂には普通の下劑を以て利することの出來ざる頑固の便秘を來たすものである。

慢性下痢症

慢性腸加答兒中に頑因の便秘となる症と又始終軟便或は水瀉を交々來たす症とがある、此症は便秘症に類似するも症狀微弱にして殆ど感ぜざる部分多し但し衰弱は便秘よりも著し、尙ほ感冒に罹り易く他の傳染病

にも感染し易きものとす。

慢性便秘症（腸アトニー）

本症は慢性胃加答兒が其病勢を高めたるものと見做して可なり。

腸潰瘍

胃潰瘍と同じく腸粘膜の實質を侵蝕して腸官能に異狀を起したるものである。

（原因）十二脂腸潰瘍の原因は胃潰瘍に同じ、腸潰瘍には結核性と黴毒性との別がある、又白血病、其他水銀中毒も是が因となることがある。

（徴候）概ね下痢を以て主とし其度數は潰瘍の部分に依て異り肛門に近く程下痢數を增す、便は多く血液を混じ利通後疼痛を感ず、尙便中膿を認むることあり、十二脂腸潰瘍は上腹部に疼痛を感じ按壓又は食後に增進す、此症は多く胃症を來し胃擴張となる直腸部の潰瘍は赤痢と同一の徵候を現はし下痢數增加、裏急後重を覺え、便中に血液、濃汁、粘液等を混ず。

鼓腸

瓦斯蓄積して腹部膨滿し、手にて按すれば其瓦斯が腸を上下するを知る、時としては烈しき雷鳴を發して上下す、其徵證として嵌頓又は「ヘルニヤ」等の危險症狀を起すことあり、若し此瓦斯盲腸部に蓄積する時は盲腸炎と誤ることがある。

腸の癌腫

（原因）特發することあり又他の症狀より續發することもある。

（徵候）惡液質並に疼痛斷えざる如きことあるも如斯は類症多々ありて確實の徵候とはなし難し、唯幾分の根據點は便質の變化と下腹に於ける腫瘍を探りて斷定するの外なし。

腸管狹窄

本症は瘍癌の輪狀に硬結するときは便秘を來し或は著しき腐敗性を有し血液膿汁癌の細片を混ずるものにして其部は凸凹不平なる圓形或は

楕圓形の硬腫を見る、十二指腸、小腸、横行結腸、S狀部等に發生する癌は或は隱れ或は現はるゝことあるも是に依り豫め推測することを得、又直腸に發生するときは指を挿入して探ることも出來る。

以上述べ來りし外胃腸病の原因徴候等に種々あるも、是等は唯普通の胃腸病にあらざる惡性のものたるを知り得る爲めに茲に略說したのである。尙胃腸病の論理に至ては素より小册子の到底盡し得べき所でない、而しながら是が原因を詮じ詰むれば實に單純なるものに歸着し且其治療法に於ても余の主義は唯食慾と便通を計るに過ぎないのである。

赤痢、虎列剌、チブス、マラリヤ等に就きても序述すべきもの多々あるも本書の主意に由り各自に治療を爲し得るものに非ざれば茲に略す、然れども是等に對しても醫療の旁ら營養の點に於ては余の主義を實行せば其効顯著なるは疑を容れざる所である。

尙彼の癌腫潰瘍の如きも初期に於ては余の治療を加ふるときは治癒し

得と雖も各自に於て直に粗食療法を執る可きものに非ず。

第三十二章　胃腸病の續發症

凡そ疾病は一病を發して其儘治癒するものは殆んどないのである、大抵他の方面に異常を來すものにて之を續發症と稱す、心臟病に罹れる人が腦病又は腎臟病を惹き起し、腎臟病に罹れる人が膀胱炎を發する等之れ皆續發症に屬するものにて、殊に胃腸病は諸種の疾病を續發するものである、即ち胃腸は全身の營養を掌る中樞機關なるを以て此の部に病を發すれば延て各所に異狀を呈することは當然である。

急性胃腸加答兒は單純に經過すれば僅か二三日を以て回復し、然らざるも治療其の當を得ば回復も亦速かである、然れども天然の作用に注目せずして服藥若くは皮下注射をなし或は軟性食物或は流動食物を用ふる時は單純の胃腸加答兒も變じて慢性病となり又は諸種の續發症を來すもので

ある、殊に胃の「アトニー」の如きは世人の所謂養生法のために惹起するものと余は斷言するを憚らない、誠に歎ずべき次第である、卽ち養生の爲めに慢性病に陷らしむるは求めて病を續發させると同樣である、胃腸病に續發する、疾患は他の續發症に比すれば關係甚だ複雜にして治し難いものである腦病、眼病、肺結核、肋膜炎、チブス、脚氣、ロイマチス、及耳鼻咽喉症、皮膚病に至る迄て殆ど胃腸病に起因するものであるが、是等の說明は暫く措て、胃腸諸病に於ける經過と豫後に就て說明しやう、急性胃加答兒の經過時日は先づ十日間乃至一ヶ月位て其時日を經過するも快路に向はざるものは其症狀に變化を來すもので之は慢性病と言はねばならぬ、其症狀の變化には種々あるも胃擴張となるもの多く之に左の二種あり。

一、胃部弛緩に內容物脫却機能遲鈍となるもので是は胃擴張としては極めて輕症(アトニー)なるも、普通の治療法にては治し難く一旦此の病に罹る時は終生回復せざる者も少くない、而も是が爲に直に死を招くには至ら

ざるも只怏々として日を送らねばならぬ、本症は解剖的構造には異常なく器質的の變化は唯其弛緩せるのみにて胃の上下口共に少しも異狀はない、故に只胃壁の收縮する方法を講ずれば容易に回復するものである（食物論及胃腸收縮の條下參照）此症を胃の「アトニー」と名く。

定義　胃は一定時間に其內容物を十二指腸に脫却し得ざる時は胃の諸筋肥大興奮して是が脫却に力むるの性を有するも、若し此力耐えざるに至る時は筋力を失して爲めに弛緩す、此狀態を胃の「アトニー」と稱す。

二、之は器質的に變化を生ずるもので胃の下口部に潰瘍又は癌腫を生じ其口孔を狹少ならしむるか若くは閉鎖して胃の內容物脫却困難となる、本症は胃壁の收縮力は充分なるも之即ち眞の胃擴張で隨分危險症である、是も急性病より續發し來るものにして獨癌腫に於ては本病の轉歸せるものか又は特に慢性病經過中癌細胞なるものありて偶發するものかは疑問である。

アトニー症

（徴候）　食慾缺乏或は時に非常に食を欲し、又食後に睡氣を催し身體倦怠を覺へ渇を訴へ尿量減少し、手を以て患部を振動すれば波動音を發し甚しきは起居動作に際し同樣の音を發す、便は二三日或は一週日に亘り尚通ぜざるあり、或は下痢を催し始終胃部に壓重を感じ早起を厭ひ神氣振はず頭重、頭痛、神經衰弱、沈鬱、不眠、記憶減退等の症狀を發するものにして、稀には是等の自覺症狀微弱にして自己には胃腸に疾患あるを感じないこともある。

以上二種の疾病を何人にも容易に診斷し得る方法としては患部に掌壓を加ふるときは「アトニー」に在ては暫く壓痕を殘留するも、眞正胃擴張に在ては直に歸復するのみならず却て膨隆す、此の方法は余が積年探究の結果發見したるもので現今の醫書に於て見ることの出來ない確實なる方法である。

「アトニー」症より續發する病の種類は非常に多い、殊に腸に於ては小腸加答兒、大腸加答兒、蛔蟲、十二指腸蟲其の他腸に於ける黴菌の害は殆ど「アトニー」に起因するものである、「アトニー」は殺菌力を有する胃中鹽酸の比例を壞すもので延て盲腸炎、心臟、水腫、糞胆等にも亦大に關係し其他腎臟病、子宮病、腦病、眼病等皆營養障碍に大なる關係を有す、尚ほ「アトニー」の經過に就ては轉歸、續發、併發等と種々の理論あるも其の治療法に至ては決して箇々に特異あるものに非ず故に余は此に是を喋々せず要は只其の病原を斷つに在るのみ。

本病は壯年には稀にして老幼に多く殊に幼年(哺乳期間)に在ては哺乳動物の通有性として胃は「アトニー」狀態にあるものである、老年に之を見るは恐らく「幼年時代より壯年時代に至て僅かに其の形跡を持續し老年に及びて軟性或は流動性食物を主用するを以て再び胃が幼時の狀態に歸るものであらう、而し哺乳時代の「アトニー」は寧ろ生理的のものにして老年に

於ける「アトニー」は是眞の「アトニー」症である故に俗に云ふ乳離の時代可成的早くより固形物を與ふるときは胃の收縮機能調節せられ以て本症に罹る憂なきものと余は斷言するのである。（第十六章消化器と抵抗力参照）

慢性胃加答兒

（原因）　本症も急性胃加答兒より續發するものにして二あり其の起因極めて微弱にして自覺せざる程の障害が積り積りしものと、今一つは急性病當時に其の處置當を得ざりしとに依るものである、大怪我、大施術、惡性の傳染病等の後又は肝臟、腎臟、心臟等の疾病に罹りし場合本症を併發することもある、之等は必ず食餌不適當及藥物濫用に起因するものであらう。

（徴候）　急性胃加答兒と大差なし、本病は朝食進まずして晝食之に次ぎ夕食に至て進む如きもあり、或は朝食進みて晝食夕食と漸次減退するもあり、又二三日非常に食慾亢進し再び不進となる症狀もある、而して何れも

皆生理的理論は存するも余の主張する治療法に於ては區別なく綿密に之を論ずる必要を認めない。

本病に起因する疾病に就て明細に論ずれば頗る複雑であるが之又治療上何等其必要を認めざるを以て略す、但し胃腸病中潰瘍と癌腫とは治療上大に注意を要す、故に其の眞否に就ては確實の判定を爲し且適當の措置を執らねばならない。

胃の潰瘍

（原因）　今暫く諸大家の説に因るときは「鹽酸過多症、萎黄病（俗に青腫）は本病に罹り易き素因を有す」と或は「胃粘膜に循行せる血液の亞爾加里性を以て胃液の酸性を中和し胃自己の消化を防ぎつゝあるものなるを以て、一朝胃壁の血行歇むときは胃壁消化せられて胃軟化を發し續て潰瘍を生ずるものにして畢竟虚弱貧血、胃の局所血行障碍に起因す」と。（第二十八章中胃液の作用參照）

然り余も亦是等の説に賛するものなるも而も余は尚一歩を進めて其の

酸過多症なるものは果して何邊より來るかを研究せしに、『彼の蛋白質脂肪類を多量に含む所の肉食專用に起因す、何となれば是等を消化するには定量以外の酸を要するを以て勢ひ酸の分泌も過度となり全く生理的比例に不平均を生ずるに至るものである』と言ふことを覺知した、其の他、『神經の感動(喜怒哀樂過度に失するときは心臟に變調を來し從て血行不順となる)も其の一因を爲す』と斷言するものである、尙ほ、『腸間膜動脉が胃以外の或部に發せし症を保護する爲め、自然其の部に血液を集中せし場合は胃部へ普及せず故に之其一因を爲すことあり』又『治療上胃部を氷嚢にて冷やし或は氷を食する等は胃部の血液循行を障碍するものにして之亦其の因となる』と思爲するのである。

又慢性胃加多兒も本病の素因となる場合ありと思考す、何となれば「治療其の當を得ざるか」或は「藥劑(亞兒加里性藥劑)を連用するときは之に依て

中和せらるゝが故に却て益々多量の酸を分泌するに至るものである」。

(症候) 一般に消化不良の症狀を呈し輕度の下痢を催し稀には秘結し「テール」樣(コールターの如き)の便を排泄す、胃部の壓重は普通の胃加答兒よりも强度にして呑酸、曖氣、惡心、嘔吐を發す、嘔吐は往々食事後直に發するもので尋て疼痛を起すを常とす、吐物は血液を混じ其量多きときは爲めに眩暈、卒倒又は死ぬことあり、大便は主に黑色或は血液を混ず、背部に疼痛あり殊に肩胛骨と脊髓の間に異樣の疼痛を起し、又第十乃至第十一肋骨の脊部左側に壓痛點あり、之を背痛點と稱す時に右側に及ぶこともある(右側は胃の下口左側は上口部に患部あるものと知るべし)此背痛は胃癌潰瘍の特徵である、本症は初期に在ては多く徵候微弱にして他の胃疾患と鑑別し難く、只本病の特徵たる疼痛を發するを以て始めて識別し得るものとす、此部位は心窩部(俗に水落と云ふ)の中央にあり、背部の痛は一二週間若くは一箇月後に現はれ食後疼痛の際其部を輕く振動するか又は壓迫すれば本

病か否かは直に推測することが出來る、即ち振動壓迫に因て胃部隆起して堅硬となり疼痛を増すのが特徴で、胃加答兒或は「アトニー」に發する痛は壓迫すれば、稍々快味を感ず、是等が最も注意すべき點である。

食慾は一時非常に亢奮するも食後の疼痛を恐れて漸次減ずるもの多し、婦人は月經不順を來すことあり。

（類症鑑別）

	潰瘍	酸過多症
年齢	壯年者殊に婦人は春情期に發す	老若を論せず
心窩部の疼痛	攝食後直に發し押壓に因て強痛す、消化の了るに從て消失し又亞兒加里劑の服用に因て増進す	食後二三時間を經て現はれ壓搾に因て減退す、牛乳肉類亞兒加里劑に因て輕快す、
食慾	亢進すと雖も疼痛を恐れて節する氣味あり	大に亢進す
舌色	乾燥し帶赤色にして中央に赤線或は全線を引く	清潔或は輕き苔あることあり
食味	異狀なし	良し

反芻	時期的に存在するも呑酸嘈囃を合併す	呑酸嘈囃屢々なり
嘔吐	屢々發し食後直に吐血することあり	闕如
便中の血液	混ずること多し	闕如
腫瘍	長經過を取りたるものは潰瘍の肥硬を腹壁に現はすことあり	闕如
背部の痛	有り	闕如
腰部の痛	無し	稀に有り

潰瘍は右表の如く酸過多症と其徴候を異にして居る點多し、而して本症は上述の如く胃病中最も難症であるが治療其の當を得れば回復するものである、其治療法としては(一)余の主義に依る器械的患部調整(二)食餌の改良(三)攝生である、蓋し現今の醫界に未だ此の點に注目するなきは社會の為遺憾とする所である。

胃癌

諸大家の統計表に依るに四十歳より六十歳の間に於て發するもの最も

多く偶々三十歳以下にも發することあり、現在余の治療せる人の內二十歳餘にして發せしもあり、男女兩性を比すれば女子より男子に多しとす。

(原因)「胃弱の祖先或は胃癌に斃れたる祖先より遺傳する症多きこと」及「胃の外傷即ち潰瘍瘢痕治癒後之を發すること」又は「胃の炎性疾患は之を發し易し」等と是等は諸大家の說にして尙上述せし如く特に癌細胞なるものありて偶々發するものなるや未だ疑問の裡にあるのである、余が實驗に依て認めたる處は單に患者其人の胃腸の機能柔弱の爲め發したるもの少なからざるが如し。

今參考として歐洲に於ける大家の統計を示せば胃癌患者總數中七乃至八%又は十五%は遺傳性に依ると、又一家七代連綿遺傳せし例ありと。

癌腫に就ては現今醫界に於て今尙ほ研究中に屬し余亦上述の如く實驗に依り僅かに得る處ありしのみ、然れども余は現に二三の癌腫の初期と認むべき患者に對し、此の治術を施して着々功を奏しつゝあり顧みるに

余が多年の治療中には偶然此の種の患者に當り奏効せしこと多々ありしと思爲す、而も未だ適確なる理論を得ず、是が探究に就きては日夜孜々怠らざれば後日を期して其の公表を爲さんとす。

探診に依て容易に知ることを得

第三十三章　通俗診斷法

探診、健全なる腹部は之を壓擦する時は唯水を入れたる「ゴム」の嚢を當る如くにして決して硬軟不同の感あるものにあらず、若し之ありとせば必ず胃腸に疾病のある徴候である、胃に異狀ある時は心窩部に硬き所あり、臍の周圍に塊ある時は小腸の疾病である、下腹部の左側に塊ある時は腸のS狀部に大便或は瓦斯の蓄積せるにて右側に塊ある時は盲腸部に疾患があるのである、下部の中央に塊ある時は瓦斯糞塊(時々出沒する)便秘、下痢、裏急後重、膀胱病(婦人なれば子宮病)等の疾患あるものとす、又婦人に在ては此左右に塊を生ずることがあるが是は多く卵巣に疾患あるものと認むべく、而し

て腸の內容物が固形物なる時は是等の塊は壓迫すれば是に對する抵抗力強く、又瓦斯充滿せる時は恰も「ゴム」毬を操むの感あり、瓦斯と便とが混淆せる時は一種の雜音を發するものである。

振蕩音、此音に種々ある、之は胃腸に液類潴溜して其旁ら瓦斯の混在する場合に發するもので此音に因て內容物の容積、性質、空所の多少、胃腸壁の緊張力等を知ることが出來る、但し內容物多くして空所の少きときは其振蕩音は聽き取り難きものである(樽、德利等に水を一杯入れて振蕩するに異ならず)左に其音表を掲ぐ。

振蕩音表

事項	事項に對する音	內食加はれる時の音
胃腸筋の緊張力強き時は音高く	カプン	キヤプン
內容物多くして空所少き時は其音甚だ弱し	クブン	キヤプン
內容物少くして空所の廣きときは其音大なり	ガブン	カプン

内容物に種々の蔬菜類を含有せる時は	ザブン	コフン
胃腸壁の緊張力尤も弱く胃内容物多き時は	ゴブン	キヤフン
同　内容物少きときは	ジヤブン	
同　腸に於ては	ギヤブン	
瓦斯充滿せる時胃に於ては	コフン　クフン	
同　腸に於ては	キヤフ　コフ　クフ	

(附記)濁音を發するは良徴とす。

本表は無論醫書等には著はれて居ぬ余が積年の研究に依て得たるものである、但し之は菜食主用者に起る音にして(種類に依りて熟練せざれば聴き取り難きものあり)胃腸に於て瓦斯充滿せるときの音は頗る聽き難く且つ施術に熟練するに非らざれば容易に發し得ざる音である、腹部壓擦中胃腸の蠕動亢進し音を發することがある、其の音は胃の内容物が小腸に脱却する際空氣を混

前表示以外の種々なる音

じて發するものにして是は「ギユルギユル」又は「ギヤラギヤラ」空氣のみ通過する時は「ガー」と響く、腸の內容物が或部より他の部に移行する際に發する音は「ジユブジユブ」空氣のみ進行するときは「キユウ」又は「クウ」而して腸中瓦斯の運行する時には非常なる高音を發することあり「ガラガラ」或は「ゴー」壓擦の際胃に發する音は良徵候と認むべきも腸中に發する音には往々惡徵のものがある、然れども其音と同時に屁となりて排せらるゝは先づ良徵と認めて可なり。

屁を輕々視すべからず

一寸談が屁理屈に渡るが屁の音にも種々あつて、小腸大腸の彼方此方に瓦斯が散在して俗に云ふ屁車が「グルグル」廻はる其時の氣持の惡さ、惡魔外道の宿りかと思はれる程てあるが一團となつて「ブッ」と一發出た時は「ブッ」は佛に通ずて身心の爽快さと言つたらない、こゝは誰しも經驗ある事であらう、畢竟り胃腸の蠕動盛なる時は瓦斯杯言ふ不用る物は速に一團に抑寄せられて潔く放逐されるものだが、之に反して蠕動遲鈍なる

腸中瓦斯の害

時は其所此所と割據して腸壁を刺戟し偶々出るにしても「スー」とか「プス」とか名殘り惜しげな出方をするものである(主に流、軟、粘性食物例へばギユーニユースープーの如きものを攝れる際)彼の腸加答兒、赤痢「コレラ」等如何に重態にしても前者に屬する「ブッ」と同時に肌に痒みを覺えなば既に病分離の徵である、百日の說法屁一つと言ふも、余は玆に百種の疾病屁一つと言ふて憚らないのである。

尚ほ腸中に瓦斯蓄積するときは營養物の吸收面を減ず、何となれば腸管中假りに一尺丈瓦斯を以て充たされたとせんか其部の腸壁は食塊に接せざるが故に消化作用を營むことなく從て吸收作用も休止するのである、又其瓦斯の壓に依て內容物の運行を障碍し、該部の瓦斯は內容物の壓迫を受け自然側方に向て押し、爲に腸壁は膨脹し恰も護謨球の如き形狀となるのである、斯くなるときは其部の血行は粗となり血液の循環にも大なる影響を及ぼすものである、而も壁質は乾燥し、尙瓦斯の刺戟に依

て疼痛を起し延て嵌頓、ヘルニヤ等を發するに至る。

振盪音を發するは善徴なり

胃癌潰瘍の特徴

却說て腸中發する音中惡徴のものとは腹膜炎、盲腸炎、嵌頓、ヘルニヤ、捻轉等て發音の際之に伴ふて隆起するものである、其他腹部壓擦の際振盪音を發するは多く善徴にして、殊に心窩部苦痛或は嘔氣疼痛の如き症狀は振盪音を發すると共に總て緩解するものである、胃癌潰瘍に在ては食後疼痛、苦悶、惡心、嘔吐等を催す際如何に壓擦又は振盪するも決して音を發する事なし、之が本症の特徴である、のみならず此部は却て隆起硬緊して其經過が十分判る、盲腸炎、腹膜炎、嵌頓「ヘルニヤ」捻轉等にしても壓擦に因て此音を發せざるものあり、何れにしても快便快屁を計るに注意せねばならない。

便通放屁に注意すべし

凡そ消化器の疾患を察知するには先づ食物嚥下の模様を觀察せねばならぬ、而して嚥下困難を感ずる場合は更に食物の性質に因て流動物に依り困難を感ずるか將た固形物に依り困難を感ずるかに注意しなけれ

嚥下困難に於ける各部の徴候

疼痛の時間を計り知るを要す

疝痛の緩解

鼓腸持續は危險症を伴ふ

ばならぬ、固形物嚥下の困難は口腔の粘膜異狀及唾液の分泌減少或は歇止の徴候で咽喉部に困難を感ずる時は其部の粘膜に異狀を來せるの徴、流動物の嚥下困難は大抵嚥下物に先ち食道に浸入せる空氣が交代の出來難き場合である、又冷却食物或酢物等は食道を收縮せしむるが故に困難を來たす以上の場合は成る可く粗造の食物を攝取するが肝要である。

疼痛　其の時間の長短即ち二三分時或は二三秒時なるかを知らねばならぬ、長時間の疼痛は大抵知覺神經の調調又は腫物の如き器質的障害に因て起るもので、時の經過と共に其神經に麻痺を來し遂に疼痛を感ぜざるに至る、短時間の疼痛は俗に言ふ疝痛なるものにして是は腸一部分に烈しく痙攣的に來るもので放屁若くは脫糞時に起ること多く其排泄後は大に緩解するものである。

鼓腸　初め下腹膨滿を起し漸次增多して腹壁の外面に突起を現はす程になる、是に繼續的のものと間歇的のものとがある、間歇的のものは大抵

放屁、脫糞に因て緩解し、或は器質的に變化す、即ち腸の大部分に障碍ある時は持續するものである、是は腸の癌腫、捻轉「ヘルニヤ」等の危險症狀を引き起すこともある。

便秘　發病時日及び經過の長短を知ることを要す、而て之に一時的のものと長期的のものとがある、便通を始むれば暫時にして下痢となり轉じて一層頑固の便秘となるものである、次に又下劑を用ひずして下痢せしや否やを知る必要がある、下劑に依て下痢せしは猶便秘と認めて可なり。

便の回數に注意せよ

大便　通常一回の容量、硬軟、色澤、臭氣、粗雜物（食片、粘液、膿汁、寄生蟲等）に注意するを要す（第二十五章理想の糞便參照）而して裏急後重或は難症となる徵候なれば特に注意しなければならぬ、裏急後重とは俗に云ふ「絞り腹」にして肛門に一種の疼痛を覺知することとあり、便通頻數となり二十四時間中に六七回以上を超ゆる時は赤痢或は直腸の疾病に轉ずる憂がある。

尿　大便と同じく胃腸に大なる關係あるものなれば一日の容量、色、度數、

尿の回數及其量

利尿時の疼痛、及び其部に一種異様の感覺、發熱、戰慄、惡寒等を感ずることのなきやに注意を要す、尿の回數は健體時に在ては一日凡そ五六回とし其量は男女、氣候、飲食物、動作、體溫等に依て差異あるも大約千二三百瓦とす、尚糖尿、蛋白尿等の疾患は畢竟食物より來るものにして是等も余の主義に依り食物を改良して其因を斷ち治療を加へて胃腸を調節する時は全治は敢て難事てないのてある。

急性病に對する措置

以上は普通慢性胃腸加答兒に起因する疾病の通俗診斷法にして病一層進むに從て又種々〳〵變徵を來す、其場合は夫れ〳〵適當の處置を執らなければならぬ、急性病に於ては成る可く未發に防ぐ方法を豫め講究すべきてある（即ち食物の改良により）今假りに急性病に罹りたりとせんか一應此書に據て處置する時は醫師に頼らずして治癒し得べき場合尠しとせず、慢性病となつて如何に名醫の治療を受くるも効なく生涯病苦に惱む者多し、是等の病に對しても適當の方法を講ずるのは最も緊要てある。

急性胃腸病に對する應急措置

胃腸の急性病 は背部即脊髓骨の兩脇を母指頭を以て徐々に壓するを可とす、此壓は如何に强力を用ふるも差支なし、局部の疼痛に克つ程の壓を加ふれば夫れて緩解する。

(理由) 胃腸の神經は(其胃部に於ては迷走神經より其纖維の一部を入るゝも)凡て脊髓神經より起り交換神經を經て胃腸に分布し總ての運動を主宰するものである、故に脊髓の兩側を壓迫すれば所謂中樞(神經の源)に

誘導法

刺戟を與ふる爲めに誘導法(此部に急劇なる痛みを感ぜしめ神經を集中せしむる方法)となり、一時局所の疼痛を緩解するものである、此理は下痢症、吐瀉症、便秘症に在ても大に關係を有するものである。

鍼灸治療

殊に潰瘍又は癌腫に於ける痛等に對しては最も必要なる一時療法てある、背部を壓迫するか、灸治を試むるか、捻鍼をする等は如何なる沈痛劑を用

淹法治療

ふるよりも適當なる處置である、尙ほ溫淹法を施すも一時効を奏するものにして、其方法には種々あるも普通行はるゝ所のものは懷爐、湯タンポ、或は

煎鹽、熱蒟蒻、熱粥、芥子泥塗附、半身浴等を以て局部を溫めるのである。

（理由）體溫以上の溫熱は胃腸を刺戟し局部の血行を促し蠕動機能を奮起せしむるが故に、其部の緊張を弛緩せしめ痙攣性の疼痛を緩解するものとす。

按摩治療

腹部按摩に依ても一時疼痛を緩解す。

（理由）二あり一つは胃腸內容物蓄積に因るものを下部に脫却せしむるが故に緩解す、今一つは知覺神經疲勞痲痺の爲め一時緩解す、例之氣管支加答兒や百日咳によりて强咳を起し極度（俗に咳入る）に達すれば一時緩解すると同一理由てある。（是其の部の神經が一時疲勞痲痺するに由る）

化學的療法の有害

此等の方法は「モルヒネ」劑を服用するか或は皮下注射を施す場合之れに代用して行ふ可きもので此の術を以て腹痛を治むるときは服藥又は注射によるよりも遙かに勝つて居るものである、何となれば化學的痲痺は必らず後害を釀すの憂あり、のみならず慣るゝ時は是等恐るべき劇毒藥を多量

に用ふるに非らざれば其効なく遂に中毒を起すに至るからである、然るに此器械的や溫熱刺戟療法に依るときは何等の害なく而も食慾を惹起すものである、其方法等も至て簡單容易なるものなれば醫師に託するに先ち是非試むべきものである。

器械的及溫熱刺戟療法の有効無害

第三十四章　通俗療法

絶食療法

胃腸病は其初期に於て先づ食餌を絶つて空腹を來すまて何も食せざるを可とす、或は場合によつて一日二日乃至三日位絶食するも差支なし、胃腸の消化機能鈍麻せる場合強て食すれば反て障害を増進す、又絶食すれば一時は幾分の衰弱を來すも是は食慾起れば速かに恢復するものである、即ち上述の如く空腹を待つは食慾を引起す方法である、故に又一の治療法である。

手當としては仰臥して手を心窩部(水落)に當て左右交代に下方に輕く擦下

自己按腹療法

し漸次に力を増して撫で下すがよい、尤も強く壓擦せんと思ふときは手の腹を起し小指側を腹に接着して行ふが可い、然すれば壓も強く手も倦まない。

此術は凡て胃腸の蠕動誘起と容内物を下方に輸送するの目的なれば食前空腹を感ぜざる時に行ひ又食後直に行ふをよしとす、而して食事毎に之を施せば次第に食慾を増し胃腸の蠕動亢進し從て營養物の吸收も盛になるのみならず便通を促す方法にも適合する。

便秘の人は臍より下殊に左下部より揉み始め漸次上方に進めて之を反復すれば便は追々下方に移送されて通ずるに至る、又下痢の場合も此治療は最も必要である。

下痢の原因

一般下痢なるものは胃腸中に吸收すべからざる物質(毒物)或は吸收せざる可からざる物質が吸收機能鈍痲せる爲め其部に瀦留し異様醱酵を起して腸壁を刺戟する場合に起るものにして、刻一刻も早く下瀉すれば下痢は

直に止まるものである。

胃腸の神經も一般の神經と同樣一度亢奮すれば疲勞し必ず一時沈靜若くは痲痺するものにして下痢すれば腹痛は鎭靜するものなるが故に此治療に依て充分に蠕動を亢進せしめ併せて神經を疲勞せしむるの必要があるのである。

按腹の程度

下腹部の右側には盲腸あり此部はよく大便或は屁の滯溜する部分であるから始終蠕動させる必要がある、尤も餘り力を加へて揉むは宜しからず何故なれば甚しく壓するは不快を感ずるのみならず此處は壓するも其內容物は容易に進行しないのである、故に「欺す」が如く極めて徐々に動かせば固有の蠕動が反射的に起り適宜に其內容物は漸次輸送せらるゝに至るものとす、唯揉めば可なりとは言へ未熟不鍛鍊の按摩などに信賴して揉ませるより寧ろ快い程度に自己の手を以て撫てるを最も適當とす。

腹の時間

以上の如く胃腸を動すにも又一定の時間あり餘り長きに失するは宜し

からず、先づ十五分乃至二十分位に止むべし、是れは神經の興奮及麻醉の關係ありて長きに亘るときは麻醉を來すものである。

此揉み方にも二つの別がある一つは唯上皮を極く輕く「擽い」位に撫る方て之を輕擦法とし、一つは强壓法とて强く力を入れて揉む方である、尤も力を入るゝも入れざるも其効力に於ては大同小異である、急性症若くは慢性症に治療を施して便及瓦斯を動搖させ胃腸壁に刺戟を與へ置かば治療後二三分にして內容物は漸次下方に進行するものである、胃腸に瓦斯の蓄積せる時は力を入れて撫るよりは反て輕く撫てる方宜しとす、便泌の際は上述の如く初め腸の下部を動し漸次上部に及ぼして揉むを可とす、其れは下腹部より心窩部へ及ぼす順序にして三十分乃至一時間位經過すれば大抵空腹を感ずるものである。

食餌後何となく腹に壓重を覺へ或は少し胸苦しく感ずる場合は此方法を以てせば大抵三十分乃至一時間の後には快くなる、是は臥床中は三食後

必ず施すべく尤も其時間は十分乃至十五分時ばかりを適度とす。

固形物に因る根本療法

急性胃加答兒には上來述べしが如く特に柔軟物或は流動物を用るの習慣あるも、今此病を根本的に治療するには成るべく固形物を食するを最も適當とするのである、同じ胃腸加答兒の内にも原因に因り又人々の體質に由りて種々に其病症に異る點あり、前に急性胃加答兒の徴候として種々の症狀を掲げしも其徴候が全部に現れざれば病名を付することは出來ざるものである、唯一二の徴候を見るのみにて別に苦痛を感ぜざる向もある、

對症療法

此症狀は食餌にさへ注意すれば直に恢復す、是れ即ち胃腸の對症療法で、彼の呑酸、嘈囃、噯氣等ある塲合は成るべく苦い物(蕗の薹、午蒡の莖の如きもの)を食し又食後に「センブリ」等を飲めば其効を奏し而も是等は皆無害のものである、但し「千振」は餘り持續するは不可、

食慾催進劑としての粗食

又食慾缺乏のときは成るべく粗食(午蒡、筍、大根、胡蘿蔔、ヒジキ、アラメ、カジメ等)を副食物とすれば食慾增進するのである、而して魚鳥獸肉、卵、牛乳等は大禁物である、其他干物類は差支へなく

胸焦けの時

植物酸の效用

鹽辛き物は食慾を引起すものとす、尚注意すべきは食慾缺乏の場合多く世人は美味を食するの習慣あり是等は誤解の甚しきものにして、最も惡習と言はねばならぬ、呶々しい様だが斯る場合は固形食物が必要である、左すればば胃腸の神經興奮し其働きを增し空腹を覺ゆ、凡て食慾不進の時は强て梅干或は嗜好品を以て少量に(茶漬にてもよし)食し置く、左すれば胃腸亢奮し來るものである、俗に胸の焦けると言ふ徴候のあるときは先づ漬物類、淺漬、茄子漬、味噌漬、辣韮、福神漬、澤庵漬或は磨り大根に酢醬油を加へ芥子、唐辛子、山葵等の辛みを加へて食するも可、古より病に對して酢物を禁ずる風習あるも是は決して懸念なく嗜好する人は食するが可しい、酸過多症(鑛物酸に依る)には酢物は惡いと思ふ向きあらんも決して胃壁を侵すの憂はない、何故なれば日常食する酢物は植物酸であるから反つて食慾缺乏の時殊に熱性病に在つては寧ろ必要である。

精神療法は廣汎なるものにあらず

心身の密接なる關係

第三十五章　精神療法の價値

世人動もすれば精神療法とし言へば其奏効の範圍をも質さず如何なる病も治癒し得べき大々文明的療法の如く誤解し妄りに歡迎するの傾向あり、然ながら精神療法なるものは決して然如く廣汎なるものにあらず、假令文明に伴ひ破天荒の奇的療法が出やうとも其れのみを以て萬病を治する如きは到底不可能である、然るに今日某精神修養家の如きは自己の精神作用を以て動物は勿論植物に至る迄も意の如く左右し得るかの如くに吹聽して居る、果して其說の如くんば寔に結構此上なきことにして先生自ら劇毒物を服して苦悶しつゝある者に對して所謂精神作用を以て治癒せしめ得ば余も眞に感服すべしと雖、此實證を示すことの出來ざる以上は誰も其說を信ずる者はあるまい。

心身の關係密接なる固より言を待たず、身體健康なれば精神從て活潑と

なり精神强固なれは身體も亦壯健となるものである、病は一氣の留滯より生すとの古語あるは前にも述べた通りである。喘は言を爲し蠕は動を爲す、精神療法は決して捨てべきものにあらず、然れども精神療法を萬能視して萬物を意の如く左右するを得るかの如くに誇張し催眠的の術を施し以て一時俗人を瞞着し迷信者流を慫慂して貴重の人命を玩弄物視するに至ては不埒至極てある、斯ては遂に衆人の怨府となり折角萌芽を生ぜる精神療法も爲に嫌忌せられて其發達を妨ぐるに至らん、誠に遺憾とすべきことてある、又今日病理を解せざる患者が療法として執れる方法中には余の眼より見る時は恰も混々として湧出る源泉に栓をするが如く噴火口に蓋をするが如し、熱あれば解熱劑、下痢すれば止瀉劑を用ひ始終交々恰も藥瓶の如く唯藥にのみ賴る神經家もある、此等は眞に氣の毒否寧ろ憫然の至りてある。

精神剌戟　精神作用は隨意筋の運動を掌るものなるが尙不隨意筋の運動

悲觀的精神刺戟

にも影響を及ぼすものである、例へば憂鬱、苦悶、怨恨、慚愧、恐怖、憤慨、悲觀的の刺戟は大に體質を消耗し諸機能を減退す、之に反して山紫水明の境に遊び、嶄新なる演劇を觀、面白き演説講話音樂を聽く等所謂樂觀的の刺戟は體質を增成し且不隨意筋の運動も自然亢奮助長するものにして、彼の信念に因て不隨意筋にまで血液の循環を盛ならしむるは是皆精神刺戟に因るものである、羞かしいと思へば額面に紅潮を湛え、恐怖を感ずれば顏面蒼白に變ずるが如き、血液循環に影響あるを證するものである。

樂觀的精神刺戟

精神刺戟の血液循環に及ぼす作用

諸種の信念を起さしめ精神刺戟を利用して自然に疾病を治癒せしむる方法を講ずるは是れ精神修養家の主眼とする所にして如上の理由に基くものなり、然れども其効果には限度あるものなれば場合により適用すべきも決して濫用すべきものにあらず、されば患者は迷信の餘り妄りに之に信賴するに於ては啻に其効果なきのみならず治療の路を誤り爲めに期を失し噬臍の悔あらん、自他戒愼すべきことである。

第三十六章　鍼灸按摩と醫者との比較

機械的刺戟の中鍼灸按摩の如きは昔は醫師施術の下に屬して居つたが維新後は全く度外視されてしまつた、之には二つの原因がある、一は泰西醫學が輸入されし爲新きを好む社會から術の眞價を辨へずして排斥せられしと一は術者が學理を究めずして往々其法を誤り洋醫に對抗することが出來ない爲受術者の信用を失つたのである。

斯の如くにして此術は一時有害無効と認められ廢物同樣となりしも其後恩惠的職業として僅に盲者或は不具者の間に辛ふじて繼續し來れる如き憫然たる狀態を存し現今に在つては無効無害として行はれて居る、是は彼の所謂食はず嫌いと何ぞ擇ばんやてある、余は是等の旋術と學理を取捨研究せし結果到底捨つべからざることを主張するものである、否之が施し方に依ては神經刺戟の一法として有効無害の第一位を占めて居る、又器械

鍼灸按摩の排斥せらるゝは學究術者の無能及品性の下劣なるによる

的刺戟としても其主なるものである、猶醫界より排斥せられ居るも眞に其價値を認めたる者は歡迎して居るのを見ても證せられる、尤も此治療法は何れの疾病にも有効なるものではない、然るに此業に從事する者を見るに深く學理を修めず從て有害患者に迄も施術を試みんとする傾向がある是が爲治療法を誤り難治症に陷らしむることがある。

要するに是等の術者に今一層學理を修めしめ病症を鑑別して其當を得たる術を施さしむるは緊要なることゝ信ず、蓋し治療も其術者が充分學理を應用するときは其範圍も汎く又其奏効も著しきものである、然るに之を醫界に於て排斥するは失當の甚だしきものとせざるを得ず。

今「溫故知新」に就て見るに次の如く記してある「帝王紀世に曰ふ、太昊八卦を畫し、以て萬物の情に類す、六腑五臟五行陰陽四時水火升降、以て象有ることを得百病の理以て類有ることを得、乃ち九鍼を制すと。 又曰ふ黄帝、雷公岐伯に命じて九鍼を制せしむと、蓋し鍼灸の始也」と、依て考ふるに鍼灸は其

鍼灸術起原

起原の如何に古きかを知ることが出來る、而して幾千年の久しき人體の疾病之に由て救はれた事は疑を容れざる處である、若し何等効なかりしとせば其久しき間に於て必ずや全く絶滅したてあらうが、爾も連綿今日に至た處から考ふれば其効の偉大なりしは想像に難からずてある。

泰西熱に浮されたるより來りたる弊害

凡そ世の中に行はれて居る事物は何にもあれ愼重に調査し、然る後之が取捨を決せざるべからず、然るに維新前後に於ては泰西熱に浮されたる結果溫故知新の常軌を逸し新を取り舊を排するの傾向を生じ、深く其理由を探究せずして漫りに從來の事物を嫌ひ一も西洋、二も西洋と言ふ有樣て固有の大切な事まで排斥し從て朝令暮改遂に何等得る所なく後悔噬臍の跡は歴々として指摘すべきて、彼の社寺の如き漢學の如き皆其適例てある、故に些々たる技術と雖ども廢すべき理由存せざれば廢するに及ばず、事物に依ては反て其發達を圖るべきてある、例へば舌を以て眼中の塵埃を嘗め出すを業とするものあり、時として眼疾の病根が背部に出づるを燒きて其病

を治する如きこともある、是等は滑稽の感あるも前者の如きは夫れに依て甲乙間傳染病媒介等なき樣注意せば決して生理に反するものに非ず、或場合には必要である故らに之を蔑しみて廢絶せしむるの理由は毫も之れなかるべし、世人の新しとして好むことは迂濶に之を歡迎すれば反て後悔の素となることが多い、衣類等の新珍物はいざ知らず、生命保護の醫術等に至りては深く其利害得失を講究し最も有効にして而も無害の方法を執らざれば其職責を盡せるものとは言ひ難い、余は茲に見る所あり和漢洋の醫書を獵渉し尚實地に就ても大に研究し又催眠術も試み、加持祈禱の輩にも加はりて實驗した、又鍼灸、マッサーヂも究めた、尤も千里眼、透視等に至ては門外漢であるが苟も學理を應用して其法を誤らず善用する以上は是等何れも有効なることを斷言するのである、今一二の例を擧ぐれば「モルヒネ」「コロヽホルム」等の如き藥毒の爲に二三日乃至五六日甚しきは一週間、十日も食慾を失ひて大に困却せるものに鍼灸或は按摩を施すときは直に効を奏す

るとあり、又病症に依ては未發に防ぐことが出來る即ち腦充血、扁桃腺の硬結、頸部水脈腺肥大、或部の血塞「ロイマチス」の前驅期、齒痛、眼病等之れである、又現今醫界の主なる療法即ち化學的療法に於て不治と認められて居る疾病が此の鍼灸、按摩に依り治癒せしもの尠しとせず、例之胃腸の運動的疾患、慢性腹膜炎、半身不隨、關節ロイマチス等の如きものである、凡て筋肉の營養不給症には缺くべからざる療法で更に後害等の憂いなきものである、而して醫界が未だ其理を知らずして專ら之を排斥するは寧ろ自己の薄識を證明するものである、玆に一旦廢せられた醫療法が復活した一二の例を擧げん、横痃を漢法は局部に病毒を集注せしむる目的にて激働を勸め或は「ニンニク」灸とか又は味噌灸とかを施し主に化膿を促がして自然に破潰するを待つたものである、又人工を加へて截開するには鼈甲鍼を用ひたものである、此鍼の金屬製にせずして鼈甲製を用ひしは未開時代にありては最も稱すべき良案と思ふ、其後人工的金屬を以て截開し始めたのは和蘭人の「マ

ンス」と云ふ醫著が長崎に來て以來である、外科醫は之に就て大に練習して一時は少しく腫張すると直に截開することが行はれた、而し是も癒着の模様が面白くなく廢することになつた、處が現今に於ては天然に破潰するを待つか或は人工を加ふるも刀を執らずして、唯指頭を以て其口を擴げるとか、或は送甘子を用ゐて昔の鼈甲鍼と同一の方法を採て口を擴げ膿を排除し洗滌を容易ならしめ天然の癒合を待つことゝなつた、之を漢法の醫療に比較すれば大差なく反て漢法の方稍々利ある點があるではあるまいか、即病毒を集注し或は化膿を促がす方法である、又風邪の如きも昔は葛根湯を用ひ食慾が缺損する場合は桂枝湯を用ひた、今之を天然生理に照せば最適の方法である、然るに泰西醫療の輸入せらるゝや之を全廢して「キナエン」サルチル酸曹達、ミンデレルセイ、ピラミドン、アセトアニリード、アセチールサルチル酸、アンチピリン等種々雑多のものを服ましめて居るが、孰れも風邪に著しき効を認めざるのみならず「アセトアニリード」「アンチピリン」等の如

きは今日に於ては稍々有害と認められて來た、是等の藥物は肝腎の健康體作用若くば醫治、性能、主治、用法等も他の藥物の如く確實なるものに非ず、醫師の之を用ふるは余は始めより不贊成であつた、苟も人命を預る以上は浮薄なる處置を執るは不埒千萬の次第で、從來の法を改廢するには必ず一利一害を伴ふものなれば深く研究したる上ならては容易に爲すべきものに非ず、勿論往時の方法を墨守するは不可なるも鍼灸按摩の如きは學理と天然生理を本とし古今の治術を折衷して錬磨研鑚せば完全なる施術となるや必せり、余は天然生理に基き天然力を助長する治療法を講ずる者なるが故に有効のものは悉く之を應用しつゝあるのである。

凡そ疾病は未開時代に在りては至つて單純なりしに相違なきも文明に伴れて漸次複雜となるの傾向がある、然るに一方醫界に於ては有害の虞ある藥劑を殆んど專用して治療しつゝあるは實に危險千萬である、茲に於てか世人は藥の中毒てふことに多少の感覺を起し可成的藥劑に頼らずして

天然に俟つ者あるは歡ぶべき兆である、要するに病が複雜になるに從て之が治療法も亦種々の方面より講じて之に適合せる治療法を擇ばねばならぬ、故に古今東西の區別なく汎く其治療法を網羅し之に學理を應用して隨時適用するは今日に在りて最も緊要のことであると思ふ。

余曾て鄕里に盲啞學校經營中醫學博士長與稱吉氏校閲ドクトル湯川玄洋氏編著に係る胃腸病診療新書が發行された、定めし嶄新なる診療法を網羅して居ることゝ思考し、敎授上多大の希望を抱いて購讀したが其內容たるや平凡を脫せず然のみ得る所はなかつた、然るに其中按摩法の必要なることを說き尙奈良德太郞氏の說として縷々、數千言を揚げあるも其應用範圍は極て狹く動もすれば化學的療法を主とするの傾きがある、西洋にては醫師が按摩術の試驗を受けて自ら施し尙大に奬勵して居ると云ふが、我國に於ては是が獨立發展の餘地を與へず殆んど醫師に隷屬せしめて居る、斯かる有樣であるから技術は益々振はず應用範圍は愈々狹くなると云ふ狀

按摩醫を養成するの必要

醫界の新紀元

態である。

苟も醫界が之を認めたならば宜しく研究應用すべきであるが更に顧る所なく依然化學的療法にのみ偏して居る、其研究心の乏しき斯界の爲將た社會の爲遺憾千萬である、單に之を不具者にのみ委ねずして寧ろ現今の醫者が此術を研究し自ら患者に施すに至つたならば理想的の按摩醫が得らるゝであらう、斯くならば現今の醫者も不要現今の按摩も不要爲に醫界は一新紀元を劃するに至るであらう。

第四編　神經論

第三十七章　神經固有の作用

神經の大別

神經は細胞及び纖維質より成り中樞（腦髓、脊髓、延髓）に起りて身體各部に分布す、其作用は二種に分れ一は內外諸種の刺戟を中樞に傳達することを掌どる之を知覺神經とし、一つは中樞より命令を受て全身諸部の運動を掌る之を運動神經とす、知覺神經は五種に分る、即ち視聽嗅味觸の五神經にして之を五官神經とす、

各神經固有の作用

視神經は物の色澤、遠近、大小を判じ、聽神經は聲音の種類を知り、嗅神經は物の薰臭を嗅ぎ分け、味神經は甘、辛、酸、苦、等物の味を感じ觸神經は痛痒、冷熱及大小、長短、硬軟、輕重等を識別するものである、其他腹腔內、脊髓の兩側に交感神經と云ふ一種の神經がある、凡て神經は胃腸に對しては直接の關係あるものに非ず、交感神經の媒介に由て脊髓神經より運動纖

維を分岐し、之を胃腸に分布し、食物の刺戟に依て蠕動を起す等の任務を掌る、又延髓より起り消化器の一部（胃及食道）及肺臟、心臟に分布する神經あり之を迷走神經とす、此神經は中樞及延髓を刺戟すれば嘔吐を催し（一名嘔吐神經）或は呼吸困難、血液運行の停止を起し、即死することがある、其末稍端を刺戟すれば嘔吐を制止す、彼の嘔吐を催す場合に於て或は婦人の悪阻に對し特に固形食物を食せしめ且つ胃部を動揺せしむるは此理に基因するものである。

迷走神經を刺戟せるより來る症狀

神經の養分

神經は直接に血液より養分を取るものにあらず淋巴の媒介に因て養はるゝものである、他の臟器と同じく血液成分の善悪に因ること勿論である。

知覺神經の鋭鈍　皮膚に觸れて感ぜざるものも指頭には感じ、指頭に感ぜざるものも猶舌には之を感じ、舌に感ぜざるものも目に入れば之を感ず、其感覺に鋭鈍の差あるは其部に來るところの神經纖維數の多少に因るものである、殊に是等は凡て一種の觸覺裝置なるものがある、諸臟器殊に胃腸に至ては觸角裝置なきを以て其疼痛の如き反射的に交換神經に因て感ずる

外更に

腦神經は其作用甚だ複雜にして且つ鋭敏であるから一層注意せねばならぬ、腦髓は恰も司令部と見做すべく身體諸部の刺戟を其部に集めて是が整理を爲す所なるを以て、身體に於ける運動の如く此所にも亦刺戟に對し變動がなければ凡ての作用を整理することは出來ない、整理不完全なれば疲勞して神經衰弱、精神錯亂或は健忘の如き一種の病的變化を起すものである、腦髓即ち司令部は身體各部に支部を設けて凡ての事柄を報告させ而して諸種の方面に諸般の命令を下す玄妙なる裝置になつて居る、其命令を受くべき機關は之を五種に分ちて五官神經と稱す。（神經總論の條下參照）

今左に五管神經各自の作用に就て畧述せん。

視神經　眼の構造は恰も寫眞機と同樣で眼球は「カメラオブスクラ」（暗箱）の如く眼底深く寫眞の種板同樣の處が有つて眼に映ずる總ての物體を此處に撮りて之を腦に傳ふるものである、夫れは刺戟の度合と時間とに依りて腦

に快く感ずると否らざるとの差がある、又一定の刺戟を受くれば必ず眼は疲勞を來すもので此際敏活に其疲勞の恢復が出來ねば次の現像を撮ることは出來ない、其疲勞は瞬に因て恢復するものである、此作用が活潑であれば恢復も亦速である、而して刺戟が度を超ゆるときは疲勞して一種の病的となる、又過劇なる刺戟を受くるときは眼の表面にある瞳孔（ヒトミ）の縮少散大に依て之を調節する樣に成つて居る、此瞳孔の收縮筋は動眼神經の支配に屬し散大筋は頸部の交感神經及び三叉神經に屬するのである、然れども視神經は光線の刺戟を受け反射的に此瞳孔を狹廣加減し、之を腦に傳ふることが出來る、斯く諸種の機能に依り敏捷なる作用を營んで居るが彼の電光若しくは日光を凝視するか或は明り障子又は窓に對して之を凝視し然る後眼を閉ぢて暗き方に向へば種々の色彩（橙、黄、紫、赤、綠、青）が映ずる即ちこれは强度の刺戟の爲一時視神經の疲勞せる徵候て此種の現像は全身衰弱或は眼病の前徵として往々見受くる症狀てある、又汽車の進行中其近傍を見れ

ば總ての物體が小さく見ゆ是は刺戟連續の爲に眼の調節神經が亢奮し一時眼球の形狀を變ずるので是等は皆腦髓保護の爲に起る作用である。

嗅神　是れも過度の刺戟即ち香氣の烈しきものは却て其香を嗅ぎ分けることが出來ない、嗅神器官の適應刺戟は吸入する氣流と共に鼻腔を經て進入する各種の瓦斯體である、而して其興奮の種類如何は生理學上未だ明知せられず。

聽神　耳も烈しき音響は聽き分ることが出來ない、即ち落雷の際其附近に在りては其音を聽き分ることが出來ない、是は刺戟過度の爲めに激烈の音響を其儘腦に容れざる樣鼓膜が緊張して防ぐ爲である、一秒時に九回以上の振動數を有する音響は其一振動を聽き分けることが出來ない、彼の撞鐘を聽けば「ゴーン」又三味線は「チーン」「ツーン」と頗る長く聞ゆるが其一振動を區別して聽き分けることを得ず長き一音の如く聞ゆるものである。

味神　味神器官の適應刺戟は流動性、溶解性或は少くも唾液中に溶解し得

べき物質でなければならぬ、又強度の刺戟は甘、酸、苦、辛等の識別が出來ない、又溫度にも關するものにして十度乃至三十五度の間を最も適度とし熱湯及冷水は一時味覺を消失せしむるものである、而して其亢奮せらるゝ法は生理學上今猶不明に屬して居る。

皮膚神　觸覺神經中皮膚神を中ちて四種とす即ち壓感(觸感)溫感、冷感、痛感である、此種々なる皮膚感覺は皮膚中種々の末端に於て局在す、而して其亢奮に依て只觸覺のみを發する所の部位あり、是所謂壓點で其他溫點、冷點、痛點をも判別することが出來る、然れども皮膚に於ける知覺神經の亢奮せらるゝ方法に至ては生理學上未だ不明であるが過度の刺戟を受くるときは其何物たるを識別することは出來ぬものである。

要するに五官神經に受くる所の刺戟は凡て一定の度あることは上述の理に依て是を證することが出來る。

第三十八章　腦髓官能の想像

腦髓の活用も身體全部の組織と同じく二十四時間中には必ず適宜の休憩を與へて調節せねばならぬ、腦に刺戟を感ずるは身體に於けるよりも一層敏捷にして從て其恢復も速かなるものである、其構造は頗る靈妙にして其働きが敏活である、今刺戟が健康なる腦に及ぼす化學的反應を擧げて其調節の必要なる理由を說明せん。

腦髓の化學的反應

(甲)腦髓は「アルカリ」性の反應を呈す。

(乙)然れども刺戟を受くれば中性となり次で酸性の反應を呈す。

(丙)又休憩或は熟眠に依て「アルカリ」性に復歸す。

(丁)而して酸性となり「アルカリ」性に復する迄の間には必ず中性の反應を呈する一定の時間あるものとす。

說明

(甲)即常態。

欠伸睡氣を催す所以

(乙)腦細胞は五官神經及神經の中樞より刺戟を受くるときは其印象を留むると同時に漸次酸性となるものである、此刺戟は其度を增せば腦も亦其酸性の度を增し、斯くて全く酸性となれば如何に刺戟を受くるも其印象を留むることは出來ない、此時に一種の不快を感じ欠伸睡氣を催し來るものである。

刺戟を快く容るゝの時

(丙)休憩或は安眠に因り「アルカリ」性の反應を呈するときに受くるところの刺戟は快く容れることを得る時期である、即此時は既に働いた細胞は悉く一定の箇所に收まつて更に刺戟を受け入る可き新細胞の準備が出來上た狀態である。

腦細胞の疲勞に依て起る現象

(丁)是は一定の刺戟を受けて疲勞せし腦細胞が恢復するの半途にあるものにして、彼の幻夢若くは妄想或は譫語の如きは此時期に現はるゝものである、其原因は(胃腸及全身の疾患有形の刺戟無形の刺戟)各人に由て差あるも明晰の腦髓は此期

間が最も短きに相違なし、彼の「聖人夢なし」と云ふことは此酸性より「アルカリ」性に復する機能が極めて速かなるに因るものであらう、或病的に於ては熟睡期が短くして就眠中半眠半醒の人あり是等は最も惡症狀にして腦髓の疲勞を恢復せざるのみならず遂に全身の疲勞を來すものである。

腦の休憩熟睡時間の比例的通算

以上の理由に因りて二十四時間中の腦の休憩時間及熟睡時間を比例的に通算すれば熟睡に達する迄の時間が二十分乃至三十分熟睡時間が二時間熟睡より覺醒までには二時間乃至三時間の割合なれば先づ普通とす。

尚生體に於ける腦髓の官能等に至ては如何なる手段に依るも到底精確を期することは出來ないもので以上述べ來つた處は只學理上の想像に止まるものである。

第三十九章　神經衰弱症

生存競爭の敗者は遂に神經衰弱症に罹るもの多し

神經衰弱症　は近年著しく增加して來た、尙社會の文明と共に生存競爭烈しく精神を勞すること層一層甚しくなるに從て益々蔓延するものである、左に其症狀を略述しやう。

第一不眠症　は腦細胞に一定の刺戟を與ふる氣力の衰微せる爲めに腦細胞が酸性又は中性の反應を呈し居る時期にして常に精神は朦朧として居る。

腦細胞が過度の刺戟を受けたる時に發する現象

第二過眠症　は腦細胞が過度の刺戟に因て疲勞を來せし爲に酸性となつたので、之が「アルカリ」性になるには非常に時間を要し其間始終覺醒することなく何時も睡眠の狀態にあるものとす。

第三欠伸　は全身の血管運動神經に起る疲勞を恢復する徵候である。

第四嫌忌　は腦細胞が刺戟を受けたるとき腦が抵抗力の薄弱なる爲め其細胞の破壞せられたる徵候である。

第五鬱憂　は腦細胞に刺戟を受くるの餘地なくして抑制神經疲勞の爲め

物に恐怖するの徴候である。

第六食慾の異常並便通異常（胃腸に關する症狀）　食慾に二樣あり一は腦神經の亢奮に因て胃腸の諸機能が一時亢奮し非常に食慾を亢進せしむ、一は腦神經が衰弱するに從て胃腸の機能衰へ食慾減退を來す便通も之に伴ひ大食すれば下痢を起し小食すれば便秘を來す。

第七頭重、頭痛、眩暈、耳鳴　は血管運動神經の亢奮機能が或る刺戟の爲め亢奮して異常を來たし爲に頭部に充血を起せる徴候である。

第八健忘　は腦の記憶細胞の破壞せられて落花狼籍の如くなりし徴候である。

第九身體倦惰　は全身の血管收縮神經の衰弱に歸するものである。

第十發熱、惡寒、戰慄　は血管の收縮神經と擴張神經との調節壞れ互に勝ちつ負けつの狀態に在る徴候である。

第十一手足冷却、腦充血、顏色紅潮　は血管運動神經麻痺に傾きたる徴候に

して最も險惡なる症狀なり、此患者は一事を想ひ起せば急に行ひ又急に厭になる如く始終心氣轉變定りなくして忍耐力乏し、又廣濶なる場所を嫌ひ繁華なる所を恐れる抔取り止めなき觀念を抱き眩暈或は卒倒するに至る、如此症狀を呈する時は最も病勢の進みたるものにして之を恐塲病と云ふ此の病狀が進むときは遂に精神錯亂、惡性不眠、厭世延ては失神發狂等險惡なる症狀を惹き起すものである。

腦髓は人體に於て最も靈妙の働をなすものなれば其硏究は他の內科以上にして最も至難とする所である、故に右症狀解說の如きは只想像に過ぎざるも學理の進むに從ひ又多少の變差は免れぬ所である。

第四十章　腦髓と胃腸病の關係

胃腸病には局部に異常を感ずる症と局部には毫も異常を感ぜずして他方面例へば中心神經系等に異常を發する症との二つがある、甲を直達症狀

となし、乙を界達症狀となす、腦に現はるゝ總ての症狀は胃腸病中の界達症狀に屬するもので一見腦病の疑ひを抱くも、よく其源を探れば全く胃腸に基因するものなることは余の實驗上確めた所である、此症狀を治療するには第一胃腸を調節して安眠を圖り食慾と便通の狀態を恢復せしめ精神の修養と相俟て治療の方法を執らねばならぬ。

精神修養に依て得る餘裕

　單に精神修養と言へば神佛の如き宗教的のものに頼るの感あるも茲に說く所は醫學上に於ける精神の修養である、此修養を積む時は外界の刺戟に對する抵抗力が強くなつて自然總ての刺戟を樂觀的に腦髓に受け得るもので、精神活用の際にあつても綽々として餘裕あるに至るものである、所謂忙中に閑を得て腦の休養が出來る例之書籍を繙くも又日常諸事に遭遇するも之を悲觀的の頭腦を以てするときは往々其措置解釋を誤るのみならず、精神疲勞して難は益々難を重ね複は益々複を來すに至るものである、斯かる際精神に餘裕あれば總ての事物に對し適當の處置も出來れば難解

の事柄も自然に了解されて而も精神の疲勞も少く如何なる事件に遭遇しても心廣體胖恰も自然界に逍遥するが如く樂觀的に解し得らるゝものである、是が即ち精神修養に依るものてある。

腦髓刺戟の限度　腦が生涯中其刺戟を受け留め得らるゝ分量は人々其天稟の性質如何に依りて多寡相違あるは勿論のことなるも、各人に必ず一定の限度あるに違ひない。

腦細胞　は賢愚に伴ふて皆夫々刺戟受納量には如上の如く限度あるものだ、此度を超過すれば幾何程刺戟を受くるも決して受け留めることは出來ぬ、故に度外に勉強しても其記憶は永く腦髓に留ることは出來ない從て眞の智識とはならぬものであるのみならず斯る刺戟の續くときは腦は極めて薄弱なる細胞を造る、故に故障（過度の刺戟）に遇へば忽ち木葉微塵の狀態となるのてある、所謂骨折損の草臥儲けにて折角の勉強も水泡に歸することになる、一時に薄弱なる細胞を澤山貯へるよりも寧ろ堅固の細胞を少量宛

ても長い間に留める方が宜しい、堅固の細胞にあらざれば決して活用の出來るものではない。

精神休憩の必要ある所以

精神休憩の必要　腦細胞も繼續刺戟は甚だ宜しからず乃ち精神は休ませては活用し、働かしては少憩を與へて調節せねばならぬ、例之彼の視神經の瞬に於けるが如きものにして此瞬は極めて小時間なれども之が爲に疲勞を恢復するものである、又耳も目と同じく其刺戟(音響)に度ありて極めて高き調子、騷がしき音響、或は大なる音を以て刺戟せらるゝときは必ず鼓膜緊張するから之を長く聽くのは宜敷ない、眼の如く一動一靜の調節に則りて休めることが必要である、否らざれば是又神經衰弱の一因となる、精神の働きは極めて鋭敏なるに從ひ耳目と等しく適當に憩を與ふるは大に其疲勞を減ずるものである、然れども玆に注意すべきは精神の働きも胃腸と同じく其抵抗力を養成する必要あるものなれば、休憩時間も長きに失するときは却て抵抗力を減退し虛弱となる、故に之が調節に努めねばならぬ。

神經衰弱の徵候

刺戟は嫌厭的に之を受くるときは必ず憂鬱症を惹き起す基となる、勉強の際、欠伸を催すは腦細胞が刺戟を受け容るゝ餘地がなくなつた徵、即ち刺戟過度に依り疲勞した徵候である、此時は速に休憩せねばならぬ、此刺戟が一層過度になる時は再び欠伸せざる樣になる、是が神經疲弱となるの前徵てある、蓋し樂觀的刺戟に在りては此徵候は殆んど現れざるものとす。

第四十一章　脚氣病

脚氣は神經系統の病なるも全然腦病の部類に加へることは出來ない、器質的の病にして一名末梢神經症と稱す、常に胃腸病と相伴ふものである、其原因に至ては未だ不明にして或は流行病とし、或は神經の變性的病とし、或は種々の病に併發するものともし、今尙研究中に屬し諸說續出するも未だ確實の說を聞くことが出來ない。土地、氣候及生活の狀態或は米食に在りとせらるゝも余は之を胃腸の機能に照合し且つ從來行はるゝ療法及轉地

著者が認めたる脚氣症の原因

療養等の事實より種々研究し結局胃腸の抵抗力に基くに相違なきことを認めた、從來脚氣病療法としては下劑を用ひ小豆を食せしめ又は麥飯を攝らしめ又近年試驗的に糠精を投ずる事が行はれて居る、是等は皆多少の効を奏するものにして此點より見るも胃腸の蠕動が盛になつて來れば必ず恢復するものである、此病は健康體にも突然起ることがある是は健不健に關せずして單純なる食物を攝る人又は風土氣候の異るに因て起るもので、多く住み慣れぬ土地、飲み慣れぬ水、食ひ慣れぬ食物に接せる場合に發するものである、之は胃腸が其等の物に對する抵抗力なきに因るものと余は信ずるのである、故に平素成る可く多種の食物に慣るゝときは自然胃腸の抵抗力を増し本病の豫防法となり、又異郷に在ても其風土に慣るゝときは本病に罹るの憂は少きものである。

粗雜多種の食物は脚氣の豫防となる

脚氣の症狀は神經性症、萎縮性症、水腫性症、心臟性症等種々に分ちて論ずるも是は個々別々に來るものに非ず、輕重の差はあれども多くは混同して

起るもので只其症狀の著しく現はれたるものを以て區別するに過ない、今其各別に就て特徴の大畧を左に擧げん。

脚氣の四症狀

神經性症　は主として神經を侵すものにして知覺神經或は運動神經に障害を來して下肢或は腹壁(臍下部)心窩部等に痲痺を生じ甚しきは上肢又は口唇等にまで及ぼす、歩行は困難を來すものである。

萎縮性症　は四肢其他全身の筋肉が漸々瘦瘠を來すものである、此場合にも神經性症は常に伴ふ。

水腫性症　は先づ下肢に浮腫を生じ皺襞消失し一見肥滿せる如くして多少貧血、蒼白透明を呈す、組織は彈力を減じ指壓を加ふれば暫く壓痕を殘留す、此場合も神經性症を伴ふものである。

最も注意すべき症狀

心臟性症　は最も惡性の症狀で主として心臟を侵すものである、是は突然發するものと他症狀の經過中續發的に發するものとがある、何れにても急激なる症狀で心臟は爲に痲痺の狀態を呈す、之を一名脚氣衝心と稱して多

くは斃るゝものである、又胃が擴張して心臟を壓迫し爲に心臟は其運動を妨げられ此惡症狀に陷るものもある。

要するに脚氣病も亦余の主義に依り食物を改め治療を加へて胃腸の蠕動を盛ならしめ便の快通を計り、血液の循環を促すときは必ず恢復するものである、尙ほ是が理論等に至ては之亦研究中なるを以て他日發表する所あるべし。

結論

身體の健康を保持せんと欲せば宜しく其生理に從はねばならぬ、而して生理に從ふとは畢竟全身の抵抗力を養ふこととて、此抵抗力を養ふには常に適宜の刺戟を與ふるより外に途はない、蓋し是が動物生理の原則である。

動物生理の原則

體中殊に抵抗力を養ふべき部分即ち刺戟を與ふべき部分は胃腸、肺臟、皮膚にして、就中最も大切なるものは胃腸である、肺臟及皮膚は不斷適宜の刺

抵抗力を養成すべき部分

戟を受くべく自然的に作り爲されて居るが胃腸は日常食物の如何に依て其受くべき刺戟に適不適を生ずるものである、蓋し此が現今の醫界と余と着眼の全然相反する點である。

胃腸は營養物を吸收して全身の組織を保持增育する所で恰も草木に於ける根株の如し、胃腸健全にして其抵抗力强きときは消化作用活潑にして營養物の吸收も盛になり、從つて血壓を高め延て全身の抵抗力旺盛となり決して病魔の侵入する間虛なきものである、之に反し胃腸の抵抗力弱きときは萬病虛を得て來り侵すものである、即ち此抵抗力の强弱は健病二者の岐るゝ所にして動物生存中最も注目すべき要點である、抵抗力を養はずして身體の健康を保たんと欲するは所謂黄河の淸を待つが如く遂に其期のあるべきものでない、故に根本的の健康を得んには胃腸の抵抗力を養ふが緊要である。

胃腸の抵抗力弱きものが現代の醫療に待つとせんか必ずや姑息の療法

人間の病氣は主として胃腸に起因す

である即ち一時的の手段に過ぎない、斯の如きは却て病をして慢性に陷らしむるの危險を伴ひ且つ身體は益々虛弱となるのである。

凡そ病は現代何千何百種と云ふ程に分たれて居るが其大部分は胃腸に起因し、身體組織に於ける新陳代謝の不平均より生ずるものである、故に生理に基いて之が恢復を圖れば速かに治し得るも之を放棄するときは人々によつて或は集つて局部に現はれ或は弱點を追つて輾轉他に波及侵害し遂に全身を惱ますに至るものである、彼の幾千の病名は唯其障害の現はれし局部に因りて命ずるに過ぎず。

本書論ずるところの簡易自然の方法に則り胃腸は勿論全身の抵抗力を養ふたならば新陳代謝の均衡を得て活力旺盛となり、遂には無病健全病の何たるやを知らざるに至るであらう、否其實例か多々あるのである。

余が之を著すには學理に基き大なる苦心と長き經驗を積だのである、然れども胃腸に適應する食物論及藥劑不必要論の如きは現今行はるゝ藥劑

及滋養物を專用するの非を悟りたるの後にあらざれば俄に世に容れられざるべきを信ず、爾後五十年乃至百年に於て社會の迷夢覺醒し初めて此の主意に適合するの期必ず到來すべきを豫期し前途に一道の光明を望み茲に此書を著述せる次第にして、其健康上稗益することあらば著者の幸ひ何物か之に加へん、然れども文筆の拙なき往々主義の齟齬文辭の重複等を免れず、而も胸裡の半をも披瀝するを得ざるは甚だ遺憾とする處である。

抵抗養生論 終

[illegible]

飲食物類別分析表

區分	名稱＼成分	含窒素物	脂肪	糖分	澱粉	細胞素	無機物	灰分	纖維	水分	蛋白質	固形分	鹽分
禾穀類	米（秋田）	—	二、二一〇	—	七四、六〇	—	一、三〇	—	—	一五、二〇	五、九五	—	—
	麥	—	二、一三	—	六五、五一	—	—	二、六三	四、八〇	一三、七八	一一、一六	—	—
	粟	—	六、〇五	—	七一、三	—	—	二、七八〇	一、八〇〇	一四、五〇	一一、〇八	—	—
	黍	—	三、六〇	—	六九、七〇	—	—	一、八〇	〇、九一	一三、六〇	一〇、三七	—	—
	稗	—	〇、九八	—	七二、九八	—	—	〇、八三	三、〇一	一三、三三	八、九七	—	—
	玉蜀黍	—	五、〇〇	—	六四、五〇	—	—	二、〇〇	五、〇〇	一四、五〇	九、〇〇	—	—
	蕎麥	—	二、七三	—	六八、六六	—	—	一、四三	一、一六	一二、九〇	一三、一三	—	—
根菜類	牛蒡	—	〇、〇七	—	二五、二三	—	—	〇、六三	二、一八	七〇、五三	一、三六	—	—
	ラツキヨー	—	—	—	—	—	—	—	—	九一、八五四	〇、八四四	八、一八五	—
	大根	—	〇、一八	—	三、〇〇五	—	—	〇、四六〇	〇、五六〇	九五、六三五	〇、五一五	—	—
	カブラ	—	〇、〇七	一、一三	二、八二	—	—	〇、七八	〇、七一	九四、〇〇	一、六二	—	—
	蓮根	—	〇、〇八	—	（蔗糖）一、六八七 九、二〇	—	—	一、一三	〇、八四三	八五、三九	一、七二八	—	—
	里芋	—	〇、〇八	—	一一、七〇	—	—	〇、九九	〇、六三	八五、二〇	一、四〇	—	—
	馬鈴薯	—	〇、一〇	—	一九、三	—	—	一、〇三	一、三六	七六、八〇	一、四九	—	—
	甘藷	—	〇、一九	四、一七	二四、六〇	—	—	〇、三九	二、四八	六六、二八	一、三五	—	—

區分	名稱 ＼ 成分	含窒素物	脂肪	糖分	澱粉	細胞素	無機物	灰分	纖維	水分	蛋白質	固形分	鹽分
葉莖菜類	筍	—	〇、一三	一、九三	一、三七（纖維 一、一七）	—	—	一、〇二	〇、九〇	九〇、二二	三、二八	—	—
	フキ	—	〇、〇四	—	二、七一	—	—	〇、五二	〇、七一	九五、六〇	〇、四〇	—	—
	ウド	—	〇、一〇	〇、四三	二、〇五	—	—	〇、五七	〇、七〇	九五、一〇	一、〇六	—	—
	春菊	—	〇、二五九	—	二、八三	—	—	一、〇三四	—	九四、〇六	一、七八五	—	—
	ホーレン草	—	〇、二七	—	一、六五	—	—	一、三〇	〇、五七	九三、九一	二、三〇	—	—
	ネギ	—	〇、二〇	—	四、八〇	—	—	〇、五〇	二、〇〇	九一、〇〇	一、五〇	—	—
	セリ	—	〇、一三	—	三、二三	—	—	一、〇四	—	九三、六〇	二、〇一	—	—
	白菜	—	〇、〇七六	—	〇、〇八	—	—	〇、五九三	—	九五、八七	一、二六四	—	—
	小松菜	—	〇、五二	—	一、一八	—	—	一、三八	一、七九	九二、六二	二、五一	—	—
	芥菜	—	—	—	四、四〇	—	—	二、〇四	—	八六、三〇	二、八七	—	—
	水菜	—	〇、一六	—	〇、二一	—	—	一、〇七	一、一六	九五、二八	二、一二	—	—
	ワラビ	—	〇、一三	—	一、四一	—	—	一、一八	二、二七	九一、一八	二、八三	—	—
	ゼンマイ	—	〇、四九	—	四一、九六	—	—	一〇、七四	二〇、二五	六、三〇	二〇、二六	—	—
	メウガ	—	一六、五九	—	二七、二一	—	—	四、八一	三、九五	一一、四一	三六、〇四	—	—
豆菽	大豆	—	〇、四一	—	五五、三九	—	—	三、〇六	六、四四	一三、七〇	二二、〇一	—	—
	小豆	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	豌豆	—	一、三九	—	五二、六八	—	—	二、六八	五、六八	一三、九三	二二、一五	—	—

類	品名												
（豆）類	菜豆	—	一、〇七	—	五三、一九	—	—	三、四七	四、四六	一七、五一	二〇、三〇	—	—
	刀豆	—	〇、一四	—	五、三三	—	—	〇、九一	二、二八	八八、九六	二、三九	—	—
	落花生	—	四五、八〇	—	一六、七五	—	—	二、六八	二、二一	六、九五	二七、六五	—	—
蔬果類	苦瓜	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	茄子	—	〇、〇六	—	三、一一	—	—	〇、四二	一、四一	九四、〇〇	一、〇〇	—	—
	冬瓜	—	〇、〇二	—	一、七二	—	—	〇、二三	〇、三五	九七、四二	〇、二六	—	—
	胡瓜	—	〇、〇八	—	一、九六	—	—	四、〇七	—	九六、六四	〇、八五	—	—
	南瓜	—	〇、一三	一、三四	六、〇八	—	—	〇、七五	二、一五	八八、九〇	〇、六五	—	—
	西瓜	—	痕跡	四、七七	—	—	—	〇、二一	〇、一〇	九四、七六	〇、一六	—	—
	甜瓜	—	〇、四八	二、五〇	一、六〇	—	—	〇、五九	一、二四	九二、四四	一、一五	—	—
海藻類	ヒジキメ	—	〇、四九	—	無窒有機 五四、八四	—	—	一七、五六	—	一五、七四	一一、三七	—	—
	アラメ	—	—	—	同 四五、〇九	—	—	二四、七四	七、四〇	一三、一七	八、九九	—	—
	ワカメ	—	〇、三一	—	同 三七、八一	—	—	三一、三五	—	一八、九二	一一、六一	—	—
	コンブ	—	〇、八七	—	同 四二、六八	—	—	一九、八九	四、九七	二三、九五	六、六四	—	—
	青海苔	—	一、七三	—	同 四三、二三	—	—	一四、八二	一〇、五八	一三、五七	一六、〇七	—	—
菌（類）	松茸	三、七三	〇、七六	—	一三、七八	—	—	一、〇〇	—	八一、七三	—	—	—
	椎茸	—	一六、九〇	—	五二、一九	—	—	四、三七	—	一四、五九	二一、八五	—	—
	松露	—	〇、四四二	—	一五、一五八	—	—	二、一〇二	—	七二、三四	九、九五八	—	—

區分	名稱	含窒素物	脂肪	糖分	澱粉	細胞素	無機物	灰分	纖維	水分	蛋白質	固形分	鹽分
類	石茸	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
貝類	アワビ	—	〇、四四	—	—	—	—	一、九八	—	七三、〇〇	二四、五六	—	—
貝類	カキ	—	〇、八九	—	—	—	—	〇、七七	—	八九、八九	八、四五	—	—
貝類	ハマグリ	—	〇、八一	—	—	—	—	一、八八	—	八四、一二	一三、一九	—	—
貝類	シヾミ	—	〇、八四	—	—	—	—	一、一九	—	七九、五七	一八、四〇	—	—
貝類	タニシ	—	〇、五五	—	—	—	—	四、五九	—	七五、七七	一九、一〇	—	—
魚肉	タコ	—	七、五七	—	—	—	—	六、六二	—	七〇、八八	一六、四三	—	—
魚肉	イカ	—	一、二八	—	—	—	—	六、七五	—	七三、一四	一八、八三	—	—
魚肉	エビ	—	一、六四	—	—	—	—	一、九四五	—	七八、五七五	一七、八一八	—	—
魚肉	ナマコ	—	二、六八六	—	—	—	—	一五、九八七	—	七二、四九〇	八、八三六	—	—
魚肉	タイ	—	一、九一	—	—	—	—	一、三七	—	七七、六五五	一八、九六五	—	—
魚肉	カレイ	—	〇、七四	—	—	—	—	一、四五	—	七五、八八	二一、九三	—	—
魚肉	白魚	—	〇、三〇	—	—	—	—	一、五八	—	七九、三九	一八、七三	—	—
魚肉	カマス	—	二、一一	—	—	—	—	一、二五	—	七八、六五	一七、九九	—	—
魚肉	コノシロ	—	四、七八	—	—	—	—	—	—	七三、三四	二〇、四三	—	一、四五
魚肉	サワラ	—	一、六六	—	—	—	—	一、三五	—	七七、七八	一九、二一	—	—
魚肉	シビ	—	五、〇四五	—	—	—	—	一、三三八	—	七三、二六一	一九、三三	—	—

類別	品名												
魚類	ブリ	—	一、四五	—	—	—	—	一、一六	—	七五、四三	二一、九六	—	—
	イワシ	—	五、一三一	—	—	—	—	—	—	六九、三三	二〇、六五一	—	三、八三六
	カツヲ	—	三、三九四	—	—	—	—	一、一三五	—	七一、九〇五	二三、三一五	—	—
	コイ	—	一、〇二六	—	—	—	—	一、三四九	—	七八、六八	一八、九四	—	—
	アユ	—	一、八九	—	—	—	—	一、五五	—	七八、九〇	一七、六六	—	—
	ドジョウ	—	一、六九	—	—	—	—	一、五六	—	七七、三三	一八、四三	—	—
	ウナギ	—	二、五三	—	—	—	—	一、一四	—	六九、二四	一八、〇九	—	—
鳥肉類	ハト	—	一、〇〇	—	—	—	—	—	—	七五、一〇	二三、一四	—	一、〇〇
	ツグミ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	鶏	—	六、一二	—	—	—	—	二、四六	—	七〇、五六	二〇、八六	—	—
	アヒル	—	三、一一	—	—	—	—	—	—	七〇、八二	二三、六五	—	一、〇九
獣肉類	兎	—	一、一三	〇、一九（[illegible]）	—	—	—	—	—	七四、一六	二三、三四	—	—
	山羊	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	鹿	—	一、九二	—	一、四二	—	—	一、一三	—	七五、七六	一九、七七	—	—
	馬	—	三、〇一	—	—	—	—	一、〇二	—	七四、二七	二一、七二	—	—
	豚	—	二八、一〇	—	—	—	—	二、六〇	—	五五、三〇	一四、〇〇	—	—
	牛	—	二二、六四	—	—	—	—	三、〇六	—	五六、九三	一七、三七	—	—
卵	鶏卵 白味	—	—	—	—	—	—	〇、五	—	八七、〇八	一〇、四一	一二、九二	—
	鶏卵 黄味	—	二九、六〇	—	—	—	—	一、一〇	—	五二、二〇	一三、五八	四七、八〇	—

區分	名稱 ＼ 成分	含窒素物	脂肪	糖分	澱粉	細胞素	無機物	炭分	纖維	水分	蛋白質	固形分	鹽分
類	家鴨	—	一五、四九	—	—	—	—	—	—	七一、一二	一三、二四	—	一、一六
	魚卵	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
漬物類	澤庵漬	—	〇、〇六	—	六、〇三	—	—	八、三〇	一、五三	八二、七三	一、三八	—	—
	味噌漬大根	—	〇、一九	—	一六、五三	—	—	三、九〇	二、二三	六三、〇二	六、一四	—	—
	三河島菜漬	—	〇、三一	—	三、五二	—	—	〇、四八	二、二三	九一、二五	二、二一	—	—
	粕漬白瓜	—	〇、〇四三	—	一八、七九六	—	—	五、五九一	〇、七〇九	七三、二一	二、六五一	—	—
	鹽漬梅	—	〇、一八二	—	八、九四八	—	—	一八、四五	一、六一五	七〇、七二五	〇、〇七九	—	—
	鹽漬生姜	—	〇、三一九	—	一三、五八	—		八、〇〇	二、〇八九	七五、二二五	〇、七八七	—	—
	スヅケラッキョー	—	〇、〇七六	—	七、八五六	—	—	四、九〇六	〇、三二五	八五、九〇	〇、九三七	—	—
乾物類	乾瓢	—	一、五四〇	二〇、〇八	三四、二三	—	—	四、九二	一〇、六九	二〇、三五	八、一九	—	—
	裂乾大根	—	〇、六八	四六、五〇	—	—	—	六、三六	七、四九	三一、〇八	七、八九	—	—
	スルメ	—	三、二二	—	—	—	—	六、一七	—	二一、〇八	六九、五三	—	—
	イモガラ	—	一、三三	—	四一、七八	—	—	一七、五八	二三、五一	二四、五〇	二、三〇	—	—
	麩	—	〇、一七	—	一四、五三	—	—	〇、三八	〇、一五	七一、四六	一三、三一	—	—
	凍豆腐	—	六、〇〇	—	一六、八一	—	—	二、三八	〇、五二	一一、八五	六二、四四	—	—
	ユバ	—	一五、六三	—	六、六五	—	—	二、八二	〇、四六	二二、八五	五一、六〇	—	—

製造食品								米麥五粥				香辛香味類					
蕎麥切	ソーメン	ウドン	納豆	ウノハナ	燒豆腐	豆腐	油揚	飯(並)	飯(並)	分粥	汁	サンショウ	ショーガ	ワサビ	ゴマ	カラシ	トーガラシ
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	〇、七四	〇、一〇	八、一七	〇、八四	〇、八四	二、九五	一八、七二	〇、〇三	〇、三三	〇、〇四〇	—	—	三、四四	—	四八、四七	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
二一、〇七	六五、七八	二五、九三	六、〇九	六、三五	六、三五	一、〇五	〇、四九	三〇、七一	一八、七四	一一、二〇一	二、七八八	—	四九、七二	—	一四、一九	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
〇、四五	五、一六	〇、五三	一、八六	〇、五九	—	〇、六四	一、三五	〇、五三	〇、四三	〇、一六四	〇、〇五	—	四、八一	—	七、五四	—	—
〇、二八	〇、二九	〇、二六	二、八〇	二、九〇	—	〇、〇二	〇、〇八	一、〇六	〇、七七	—	—	—	四、三六	—	四、五八	—	—
六五、三三	一九、五八	六八、三三	六一、八一	八五、六六	—	八八、七九	五七、四〇	六五、〇〇〇	七六、〇六	七五、三一一	九七、〇〇一	—	一二、〇八	—	六、三六六	—	—
一三、九七	八、四五	四、八六	一九、二六	三、六六	—	六、五五	二一、九六	二、六五〇	三、七七	〇、八九四	〇、一六二	—	七、一三	—	一八、八五四	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	一三、三二四	二、九九九	—	揮發油 二、七〇	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	[illegible] 一五、七七	—	—	—	—

B. C. J. C. M.
Library

區分	名稱	含窒素物	脂肪	糖分	澱粉	細胞素	無機物	灰分	纖維	水分	蛋白質	固形分	鹽分
菓子類	飴（糯米製）	—	0、六五〇	五七、六八五	—	—	—	0、五三一	—	二三、一九五	一、一九一	糊精 一六、八四三	—
菓子類	同（粟製）	—	一、〇四六	六〇、五五一	—	—	—	0、七四五	—	一九、三一一	一、八〇五	同 一六、三八八	—
菓子類	水飴	—	0、〇二	六九、三七	—	—	—	0、三九	—	一四、〇六〇	0、六一	同 一五、五五	—
菓子類	朝鮮飴	—	0、〇六七	蔗糖 三三、三九一 麥芽糖 二四、〇〇〇	—	—	—	0、三七	—	二一、二五	二、一五三	同 一五、八〇〇	—
菓子類	カステラ	—	八、二五	糖分及糊精 四九、六六	—	—	—	0、七四	—	二九、八八	一一、四七	—	—
菓子類	羊羹	—	0、二五	五三、九二	二一、一六	—	—	0、二〇	—	三〇、二〇	三、七七	—	—
菓子類	パン	—	一、二〇	—	五三、四六	—	—	0、七四	0、九五	三七、七七	六、九五	—	—
菓子類	豆菓子	—	七、五〇	糖分及糊精 二三、六〇〇	—	—	—	五、〇二	—	一三、四〇	四〇、三〇	—	—
菓子類	ビスケット	—	三、一三	同 七八、七五	—	—	—	0、八三	—	五、八〇	一〇、五七	—	—
菓子類	モナカ	—	三、一〇七	五五、三八二	—	—	—	二、七六四	—	三四、一七一	四、五七六	—	—
菓子類	カノコモチ	—	0、二六	二八、七三	一五、六四	—	—	0、五〇	—	四四、一〇	六、五四	—	—
菓子類	ベニシグレ	—	0、二七	三三、二一	一七、〇六	—	—	0、三〇	—	四一、一三	六、三一	—	—
果類	柿	—	0、〇二	一二、五六	—	—	—	0、四三	二、七六	八三、六五	0、五八	—	—
果類	梨	—	—	八、二六	三、五四	—	植物酸 0、二〇	0、三一	四、三〇	八三、〇三	0、三六	—	—
果類	リンゴ	—	—	七、二三	五、八一	—	同 0、八二	0、四九	一、五一	八四、七九	0、三六	—	—
果類	ビワ	—	—	六、三七	—	—	同 一、六二	0、六〇	五、四一	八四、〇〇	香料其他 二、〇〇	—	—
果類	桃	—	—	四、四八	七、一七	—	同 0、九二	0、六九	六、〇六	八〇、〇三	0、六五	—	—

實類												
ブドー	—	—	一〇、五九	〇、二二	—	同 〇、八三	〇、三八	二、五三	八四、八七	〇、六三	—	—
ザクロ	—	—	—	—	—	同 —	—	—	—	—	—	—
イチゴ	—	—	六、二八	一、四六	—	同 〇、九三	〇、八一	二、三三	八七、六六	〇、五四	—	—
イチヂク乾物	—	一、四四	四九、七九	四、五一	—	同 一、二一	二、八六	四、四八	三一、二〇	一、三四	—	—
アンズ	—	—	一、五三	九、八二	—	同 〇、七七	〇、七五	五、一六	八二、一三	〇、三九	—	—
ハダンキヨウ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
サクランボー	—	—	一〇、二四	一、七六	—	同 〇、九一	〇、七三	六、〇七	七九、八二	〇、六七	—	—
グミ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
プローンペーレン	—	—	四、四四	一、七六	—	同 一、一九	〇、四八	五、二一	八六、四一	〇、五一	—	—
シヤシヤンボー	—	—	五、〇二	〇、八七	—	同 一、六六	一、〇二	一二、二九	七八、三六	〇、七八	—	—
梅	—	—	—	—	—	同 五、四二	〇、五〇四	—	七七、九四六	—	—	—
ダイダイ	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
ジヤボン	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
九年棒柑	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
蜜柑	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
栗	—	二、六〇	四六、七〇 蒸餾エキス	—	—	—	一、四〇	三、九〇	四一、〇〇	四、四〇	—	—
椎	—	〇、七三	一、六五	六〇、五二	—	—	一、一三	二、二八	三一、九八	三、三七	—	—
ギンナン	—	二、一八	—	四一、七一	—	—	一、八五	〇、三九	五〇、〇〇	三、八七	—	—
クヽイノット	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

區分	名稱＼成分	含窒素物	脂肪	糖分	澱粉	細胞素	無機物	灰分	纖維	水分	蛋白質	固形分	鹽分
乳汁類	人乳	—	二、九七	七、六二	—	—	—	—	—	八五、九二	三、三三	—	〇、一六
	牛乳	—	三、六九	四、八八	—	—	—	〇、七二	—	八七、一七	三、五五	—	—
	山羊乳	—	四、七八	四、四六	—	—	—	〇、七六	—	八五、七一	四、二九	—	—
	肉汁	〇、三七四	燐酸 〇、〇一五	加里 〇、一四八	膠質 一、四九一	酒精エキス 〇、四九	水性エキス 〇、五三六	〇、二七三	—	九七、一八五	—	二、八一五	—
	豆乳	—	二、五二八	一、一七四	—	—	—	〇、六〇	〇、〇一七	九〇、一五六	五、三四二	九、八四四	—
	バナヽ	—	〇、六三	—	三三、〇五	—	—	一、〇六	〇、二九	七三、一〇	一、八七	—	—
嗜好飲料	茶	溶解カリウム 一、四四〇	硅酸 〇、七〇〇	ゴム 六、七五〇	エキス 三五、六一〇	カフエイン 一、四三〇	—	一〇、〇〇	—	六、四四〇	—	—	—
	珈琲	—	一二、二七〇	八、五五〇	三三、七九〇	同 一、二一〇	—	三、九二〇	一八、一七〇	一二、三三〇	一二、〇七〇	—	—
	カヽオ	純質エキス 一七、〇七	四五、五七〇	—	五、八五〇	—	—	四、六二	四、七八〇	七、九三〇	一四、一九〇	—	テチブロミン 一、四九
	チヨコラーテ	同 七、三七〇	二一、〇二〇	五二、五〇〇	四、五四〇	—	—	一、八九〇	一、三五〇	一、八九〇	六、一八〇	酒酸 一、三六〇	同 〇、六七〇
煙草	長門產	ニコチン 二、四五	醋酸 〇、〇五	蓚酸 痕跡	マリック酸 〇、七九	枸櫞酸 〇、五三	ペクチック酸 一、二四	一五、七六	—	六、四一	—	—	—
	下野產	同 三、〇二	〇、〇四	同 〇、二七	同 一、〇二	同 〇、五九	同 五、八四	八、四五	—	一〇、〇一	—	—	—
	攝津產	同 三、九二	〇、〇一	同 〇、二五	同 一、八三	同 〇、九二	同 七、四二	二〇、七二	—	七、六三	—	—	—
	大隅產	同 一、八九	〇、〇八	痕跡	同 二、九八	同 二、九八	同 二、三八	九、八六	—	一三、一八	—	—	—

區分	名稱＼成分	酒精	越幾斯	糖分	糊精	グリセリン	揮發酸	不揮發酸	灰分	水分	澱粉	固形分	無機鹽	蛋白質	纖維	醋酸
酒類	清酒	一三、二六	三、六二	一、〇六	〇、五六	一、二七	〇、〇二	〇、一九	〇、〇六	七九、九八	―	―	―	―	―	―
	濁酒	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	白酒	五、六三	―	二八、九三	―	―	―	―	―	一五、七二	八、六三	四一、一三	―	―	―	―
	味淋	一一、四〇	―	―	四、〇四	―	―	―	―	六五、二四	一九、三三	―	―	―	―	―
	アワモリ	四〇、六〇	〇、〇四三	―	―	―	〇、〇四	―	〇、〇二三	五九、三〇五	―	―	―	―	―	―
	燒酎	五九、三〇	〇、〇〇五	―	―	―	〇、〇三	―	―	四〇、六七五	―	―	―	―	―	―
	麥酒	三、八五	五、〇七	―	二、五九	―	―	―	〇、二四三	八七、八三一	乳酸 〇、三三	マルトーゼ 〇、九八	炭酸 〇、三	〇、六九	―	―
	葡萄酒	―	―	一四、三六	―	―	―	〇、七九	〇、五	七八、二〇	一、九六	三、六〇	―	〇、五九	―	―
	ベルモット	一七、二七	一六、二七	―	―	―	―	―	―	六二、四六	―	―	―	―	―	―
	サンペン酒	九、六	二〇、五二	一七、八五	―	〇、八九	―	〇、九〇	―	四九、七〇	―	〇、一二	炭酸 〇、四三	―	―	―
	ウヰスキー	五三、八	〇、九八	―	―	―	―	―	―	四五、三三	―	―	―	―	―	―
	ブランドワイン	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―
	食鹽	燐酸カリユーム 一、〇〇四	硫酸ナトリーム 一、五〇五	コロールナトリーム 八九、九二	コロールカルシユーム 〇、八一	コロールマグネシユーム 一、五三	有機物 〇、〇一三	砂 〇、三五三	―	四、八七	―	―	―	―	―	―
	酢	―	〇、八五	―	―	―	―	―	〇、二五	九四、九〇	―	―	―	―	―	四、〇
	味噌	可溶性 三四、七二	―	〇、六七	可溶性炭水酸抱合物 一八、一六	―	―	―	一三、五〇	五〇、四〇	―	―	―	一〇、〇八	八、二五	―
	醤油	―	―	四、四四	―	―	―	―	一四、六六	六四、八三	四、五六	―	―	八、四二	―	〇、一六

區分／名稱／成分	酒精	越幾斯	糖分	糊精	グリセリン	揮發酸	不揮發酸	灰分	水分	澱粉	固形分	無機鹽	蛋白質	纖維	醋酸
砂糖	—	〇、九二	蔗糖 九三、三三	不結晶糖 一、七八	ゴム質 〇、三〇	—	—	〇、七六	二、一六	—	—	—	〇、三五	—	—
鹽酸リモナーデ	稀鹽酸 〇、五	—	單舍利別 一〇、〇	—	—	—	—	—	八九、五	—	—	—	—	—	—

飲食物部類別撰定表

飯類

⊚	麥飯
○	米飯
◎	粟飯
○	海苔巻鮨
□	鮨
⊙	粥汁
●	粥
⊡	鰻丼
⊡	親子丼

根菜類

⊚	ごぼう
◎	らくきよう
□	れんこん
○	だいこん
○	かぶら
○	にんじん
△	さつまいも
△	さといも
△	つくねいも
△	じやがいも
△	やまいも

葉

⊚	たけのこ
◎	ぜんまい
◎	わらび
◎	ふき

乾物類

◎	きりぼしだいこん
◎	さきぼしだいこん
○	かんぴやう
◎	ゐもがら
○	しいたけ
○	こうやどうふ
◎	こうりこんにやく
□	ゆば
□	ふ
○	するめ
○	かずのこ
○	かつをぶし

漬物類

⊚	たくあんづけ
◎	みそづけ
◎	ぬかづけ
◎	しほづけ
○	ならづけ
◎	ふく神づけ

禾穀

○	米
◎	麥
◎	粟
◎	きび
◎	ひえ

蔬果類

○	なす
□	うり
◎	にがうり
□	きうり
□	とうぐわ
□	すいくわ
□	まくわうり
□	とうなす

貝類

□	あはび
○	さゞゑ
○	貝ばしら
□	はまぐり
□	たにし
□	かき
□	あさり
□	しゞみ
□	ばかゞい
□	にし
□	うばがい
□	帆立がい

海

⊚	ひじき
⊚	あらめ
◎	わかめ
□	こんぶ

獣肉類

⊡	牛肉
⊡	豚肉
●	羊肉
⊡	馬肉
●	兎肉
⊡	猪肉
●	鹿肉
⊡	熊肉
	等すべて

卵類

⊡	けいらん
	其他すべて

魚

□	しほもの
□	ひもの
□	いか
□	たこ
□	ゑび
□	なまこ
□	かに
●	ぶり
●	かつを
△	さば
●	しび
●	さんま

鳥肉類

⊙	にはとり
●	がん
●	かも
●	はと
⊙	きじ
⊙	やまどり
	等

乳汁類

⊡	牛乳
⊡	やぎ乳
⊡	羊乳
⊡	みるく

飲料

○	清水
○	湯
□	茶
●	ラムネ
●	シトロン
●	サイダー
●	ソーダ水
△	コーヒー
●	カヽオ
●	チヨコラーデ
⊡	アイスクリーム

○	こんにやく
○	うのはな

菓子類

□	しほせんべい
□	おこし
□	花あられ
●	やつはし
●	ようかん
●	もなか
△	ビスケツト
●	まんぢゆう
●	らくがん
●	だいふく
	其他

果實

◎	かき
○	なし
□	りんご
○	もゝ
○	はたんきよう
○	みかんるゐ
○	ぶどう
○	びは
□	さくらんばう
○	いちぢく
○	いちご
□	ぐみ
□	パイナツプ

凡例

一、本表中◎印を以て最理想的の食物とし◎○□△●⊙回印の順序となる
一、單に之を二種に別てば◎◎○□印を良とし△●⊙回は不良の部に屬す
一、故に病體は勿論健康體に在りても△●⊙回印の類を多食連用するときは必ず侵さるゝものと知るべし
一、倘不良の部仝じ印にても動物性の物は植物性の物に比して一層其害猛烈なり
一、本表所揭以外に飲食物多々あるも何れも本摂定表の要領に則り用ふるときは決して侵かさるゝの憂なし

蔬菜類

◎うど ◎ほうれんそう ◎しろな ◎たかな ◎みかはしまな ◎みづな ◎からしな ◎きやべつ ◎かんらん ◎せり ◎にら ◎よめな ◎つくし ◎しそ ◎めうが ◎ねぎ ◎わけぎ ◎にんにく

類

○とうもろこし ◎そば ●もち米 □こむぎ

豆類

○さやいんげん ○ふろう ○なたまめ ○さゝげ ○あづき △だいづ □ゑんどう □そらまめ □しろまめ ●らくかせい

藻類

◎あほのり ◎のり ◎うご ◎もづく ◎あほさ

香辛料

○わさび □こしやう ○さんしやう ○しようが □けし □たうがらし △ごま ○カレー

肉類

●まぐろ ●いわし ●こひ △あゆ ●どぢよう ●さけ ●ます △たら △かれい △ひらめ △こち △たい

等すべて但し資出しに使用する位は差支なし

製造食品

○そば □ちくわ □はんぺん □かまぼこ ⊙あふらあげ △とうふ ⊙てんぷら ●たまごやき ⊙さとうるい ●きなこ ●もちるい ●くづ ●かたくり △ぱん ●バター ●ヘツト 回にく汁 ●せん汁 ●豆乳

酒類

●清酒 ●桑酒 ●濁酒 ●甘露酒 ●梅酒 ●保命酒 ●白酒 ●支那酒 ⊙味淋 ●臺灣酒 回焼酎 ●林檎酒 回泡盛 ●葡萄酒 ⊙ビール 回ブランデー 回ベルモット 回ウヰスキー ●シヤンペン

類

□くり □ぎんなん △バナヽ

飲食物區分的可否

一、禾穀類

禾穀類は禾本科植物にして常食に必要缺くべからざるものである、其主成分は表示の如く各品種の異なるに依て其含量に多少の差異あるも概して澱粉質に富む。

米、主成分は澱粉にして唾液、腸液等の作用に依り「デキストリン」となり次て葡萄糖に變じ身體の營養分となる。

麥、粟、稗、玉蜀黍等其成分に多少の差あるも同前略。

二、根菜類

根菜類は植物の幹根及球根等にして其質澱粉に富めるもの多く又糖分

を含有するものもある、種類に依ては其莖葉も食用に供せらるゝものである。

牛蒡、名を聞いてさへ胃腸病者をして恐怖の感を抱かしむるものなるも其粗は能く胃腸を刺戟し、之が蠕動を亢進せしめ延て食慾を增進し脫糞及瓦斯排除を促すの効顯著なり、而も消化管中に於ける腐敗最遠く生理上より見る時は其形狀副食物中第一位を占むるものである、されば健康體は勿論是等患者は健胃固腸劑として是非副食する必要がある。

大根、尿量を增し胃腸內容物の運搬を催進するの性あり。(尙乾したるものは乾物類の部參照)

辣韮、一種特異の臭氣を有するも是亦胃腸を刺戟し蠕動を亢進するものである。

里芋、慈姑、馬鈴薯、甘藷是等は粉質物に屬し多く小腸に於て瓦斯を造り腹部を膨滿せしむるものである胃腸病者には不良。

三、葉莖菜類

葉莖菜類は植物の嫩葉及莖根にして水分に富み營養物質の含量は比較的尠き見あるも其性分の種類に於ては敢て肉類と差異なく、而も其質最も胃腸刺戟に適し消化管中に於ける腐敗も遠く筍、フキ、菜類、ワラビ、ゼンマイ等何れも健病兩體の食用として優秀のものである。

四、荳莢類

荳莢類は荳科植物に屬し主に其實を食し未熟の時莢と共に食するものもある、而して成熟のものは脂肪、蛋白質、澱粉に富み其成分より見るときは蔬菜類中第一位に居るも是亦粉質物にして多量の瓦斯を造り腹部膨滿下痢、腹痛等を起すの性あり、故に胃腸病者の食物としては禁物である、但し未熟の莢豆は差支なし。

五、蓏果類

蓏果類は主に一年生攀登植物に結ぶ果である、概して巨大にして水分に富み生、煮、炙、鹽藏等各其適する所に從て食す。

苦瓜、其特有の苦味は能く胃の消化を助け形狀より言つても亦蠕動を催進し而も腐敗遠きを以て食用として優良のものである。(油にて揚げたるは不可)

茄子、冬瓜、胡瓜等は煮るよりも漬物と爲す方適當なりとす、尙是等は利尿の効あるも時として下痢を起すものである。

南瓜、之は薯類同樣粉質物なるを以て胃病患者には不可。

西瓜、甜瓜、多量の水分を含み利尿の効あり。

六、海藻類

海藻類は種類多きも食用に供するものは甚少し、然れども本邦に於ては

海外に比し其產出多量にして主なるものは「ヒジキ」「アラメ」「ワカメ」「コンブ」「ノリ」等である、而して其成分は概して灰分に富み脂肪、蛋白質等は不同なるも腐敗最も遠く其質能く胃腸を刺戟し就中「ヒジキ」は蠕動を亢進し、消化吸收を助け從つて食慾を增進し、蔬菜類中の午蒡と相對して優秀な副食物である、故に健病を論ぜず先づ食膳に上ぼす可きものである。

七、菌類

菌類には可食菌と不可食菌との二種がある、不可食即有毒菌中には「ムスカリン」「ヘルウエルラ」酸等の有害成分を含有して居る、名も知れぬ菌を食して往々中毒を起すは吾人の屢々耳にする所である、可食菌は椎茸、松茸、松露、玉茸、靑頭菌、石茸等にして是等は健病兩者の食料として可なるものとす。

八、貝類

貝類は殆んど魚肉に準ずべきものなるも其質硬くして胃腸の刺戟を持續すると、腐敗遠きと、脱却早きとを以て食慾を催進し、尚脂肪分も少く病の食料として可なり。

九、魚肉類

魚肉は本邦人の最も嗜好する所にして有毒性河豚を除くの外は殆んど食用に供せざるものなし、其成分中蛋白質、脂肪の多きこと食物中獸鳥肉類と必適するものにして健康體にも屈強の食物であると言へば夫れ迄なるも決して然らず、營養物質の過多なる、其腐敗の速き、其刺戟力の乏しき、殘渣少くして脱糞作用の鈍き、何れの點より言ふも決して連食すべきものに非ず、殊に胃腸病に在りては大禁物である、然れども鹽魚、乾魚、味噌漬となしたるもの或は章魚、烏賊、海老「ナマコ」等は其質貝類と同じく刺戟力を有するを以て食用として可なり。

十、鳥獸肉類

鳥肉獸肉共に滋養分の含量或るものは過多なるも、或る物は全く缺くるものあり、且つ腐敗し易く異樣醱酵を起して瓦斯を發生し腹部膨滿、食慾を減退するの性あり、且つ糞量少く概して便秘を來し、又盲腸部に停滯し其部に發炎の因となり、或は腹痛、下痢を發し延ては神經を萎靡して不眠症の因となることあり、故に本邦人に在りては胃腸の健全なる者と雖も多食、連用に適せず、殊に胃腸病には大禁物である。

十一、卵類

卵類は半流動體にして主に蛋白質(黃味は脂肪に富む)を含有するが故に更に胃腸を害することなく滋養品として缺くべからざるものたる感あるも決して然らず、腐敗し易きが故に異樣醱酵を起し、刺戟力少き爲胃部に停

滞し食慾減退、腹痛、下痢を起すの性あり、故に肉類同様多食連用に適せず、胃腸の最も健全なる者に在ては少量は可なるも胃腸不健全なるものに在りては決して食すべからざるものである。

十二、漬物類

漬物類は澤庵漬、鹽漬、糠漬、味噌漬、奈良漬、芥子漬、酢漬等其種類頗る多し、其成分は多種の營養物質を含み最も胃腸の蠕動を催進すべき形狀を具へ且つ腐敗の遠きことと食物中第一位に居る(食鹽醱酵)されば消化吸收の目的を達する點に於ては副食物中冠たるものである、其證としては彼の田夫野人は殆んど漬物本位の副食物にて健康を保ちつゝあるを見ても明である、故に澤庵漬の如きは胃腸疾患者は日常之を攝るべく殊に食慾不進、便秘症等には缺くべからざる食物否藥物である。

十三、乾物類

乾物類は野菜、種子、果實等を大氣或は火熱中に於て乾燥せしめたるものにして乾瓢、切乾、凍豆腐、鯣等の如きものである、是等は其質固き點より胃腸壁の刺戟に適し腐敗も遠く概して良好の食料である。

十四、製造食品類

製造食品は其數頗る多くして一概に是非を論じ難きものである、故に其原料及形狀に依て判斷するの外はない、就中豆腐油揚は原料よりするも其形狀よりするも不適當のものにして腐敗も速し殊に油揚、天麩羅の如きは脂肪過多に失し胃腸の消化を害し嘔吐、腹痛、下痢等を起すの性あり、故に日常の食料としては排斥すべきものである。

十五　香辛香味類

香辛、香味類は植物の子實、花蕾、鱗莖等にして凡て辛烈なる味、或は佳快なる香味を有す、其主成分は揮發油及芳香體等なり。本類は食慾を促すの効あるに依り吾人の嗜好するものなれども、熱帶地方の人は寒帶地方の住民に比し食慾の減少すること常に多きを以て本類を嗜好すること頗る著大なりとす、印度人の辛烈なる「ライスカレイ」臺灣人の生葱を嗜むが如き即ち其一例である、然れども過量連用は不可とす。

十六、菓子類

菓子類は豆類、砂糖、穀粉、澱粉、飴、蜂蜜、寒瓊脂、卵、牛酪、牛乳其他芳香物質を適度に調和して製造したるものである、成分は種類に依て一様ならずと雖も概して多量の糖分を含有し（半蒸菓子の如きは二十五乃至八十％）胃腸の消化を妨げ食慾減退

腹痛を來す恐れがある、又古來の習慣として菓子に種々なる色素を用ゆるを常とすれども皆裝飾的にして其味に何等差なく中には有毒性色素の混入なきを保せず、されば健康者と雖も可及的糖分少くして豆性を含まざる而も固形のもの（鹽煎餅オコシの類）を擇び不得止場合の外は食後に食するを可とす。

十七、果實類

果實に漿果、仁果、核果、乾果等の種類あり、漿仁核果は概して水分に富み果糖、殖物酸を含有するを以て卓上の饗餐に供すべく又醫用として常習便秘に用ひ通利を催し或は熱性患者に清涼嗜好品として與ふる等其應用が洵に廣い。

其成分中含む所の植物酸はよく胃腸の消化を補促し食慾を增進し又果糖は砂糖に反して更に胃の消化を害するとなく、腸に至りて生理的の變化をなし吸收せらるゝ者にして最も理想的の糖である、而も概して質固きを

以て良好とす、故に適度に成熟せる新鮮なるものは健病者の食用（食後）に適す。尚便秘に在りては柿、梨、林檎、桃、無花果、イチゴ等を食するは大に効を奏するものである杏、巴且杏等は皮と共に、柑橘類は内皮と共に食するときは胃腸の蠕動を亢進し便通を催すの効あり。（多食する時は下痢を起すことあり）

栗、バナヽ、ギンナン等は其形狀性質共に不良なるを以て胃腸病者には禁物てある。

十八、乳汁類

諸動物の乳汁は常に之を飲用する時は營養を盛ならしむるは勿論、胃腸病患者に在りては小兒の母乳に於けるが如く滋養品として唯一のものであるとは是れ蓋し世人の思爲し又口にする所なるも決して然らず、結果は卵類同樣大禁物。（卵類條下參照）

十九、嗜好飲料

嗜好飲料とは茶、珈琲の如きものてある、主成分は「カフェイン」にして適度に用ふるときは胃腸を刺戟し消化を助くるの効あるも度を超ゆるときは種々障害を伴ふものてある。

二十、酒類

酒には清酒、濁酒、白酒、味淋、燒酎、麦酒、林檎酒、苺子酒、甘味酒、沸騰酒、火酒等其種類甚だ多きも總て多量の亜爾箇保兒を含有するものにして其害あることは各自の了知する所である、故に病者は勿論健者と雖ども

　　酒のみが酒に飲まるゝ世のためし
　　　飲まれぬ様に飲めよ酒飲

位の程度に止むるが宜しい。

尚アルコール中毒即ち酒毒の爲に其子孫に及ぼす害毒は實に驚くべきものがある、今其二三の例を列擧して見やう。

酒を飲むものゝ子と酒を飲まないものゝ子とを比較して見ると、酒を飲むものゝ子六十七人に對する健全者は僅に百分中十七人半。酒を飲まざるものゝ子六十一人に對する健全者は百分中の八十二に達して居る。

更に酒と低能兒の關係を示せば、

一千人
父の酒毒に基因するもの三百二十二人
母の飲酒に基く者八十四人
兩親の飲酒より來れるもの六十五人

即ち合計四百七十一人は全數の半に近き腦髓の不完全者を出して居る、又父母酩酊中に受胎せし小兒九十七人に對して其八十三人悉く不健全者であつた。

更に進んで酒の生殖力を減ずる實例を見ると、始めの飲酒家に數多の子を擧げ得らるゝ事あるも、其子孫は次第に減じて、竟に全く子なきに至るのみならず茲に最も趣味ある統計表が出來る、父母共に飲酒せざるもの其生涯に平均四人一分づゝの子を生み、父母何れか一方飲酒せるものは、其生涯に平均一人三分づゝの子を生み、父母共飲酒せるものは一人を生む力に猶幾分の不足を告げたる平均數を示して居る。

畢竟以上酒の毒は子孫に傳へて恐るべき結果を生むものであるからして宜しく愼むべきことてはあるまいか。

姙婦に就て

姙娠の意義

姙娠とは交接に依て健康なる女體に發する生理的現像である、故に其間に於ける攝生法も亦平素の攝生法と敢て異ることはないのである、然れども姙婦の體內には比較的急劇なる變化を來し易く平常に比し僅かなる不攝生も諸種の疾病を誘起する因となるものであるから一層注意を拂はなければならぬ。

姙婦の攝生

飮食物、平素の嗜好に從ひ且成るべく消化し易きものを攝取するが宜しいとか、風氣を釀す食物は避けねばならぬと云ふことは一般耳にする所て、又甲地方にては禁物とせるものを乙地方にては良とし、乙地方にて良となせるものを甲地方にては避くるとか、所の風習に依て種々異なるも、之等は何れも一は退却主義一は抵抗主義より出てしもので、寧ろ余は抵抗主義の方に贊するものである、尙香料、酸味類、茶、珈琲等の如き多く之を

忌物視せるも總て物には度がある、度を過せば是非妊婦を引き合ひにせずとも妊、非妊、男女、老若を問はず害あるものである、要するに本書の主義に依て撰擇せば妊婦なりとて故ら何は宜しい彼は悪いと言ふことはない、反て消化、利通を容易ならしむる點より言はゞ一層世人の所謂不消化物なるものを召喰れと言ひたくなるのである。

便通の注意

便通、殊に注意すべきは便通である、妊娠中子宮の膨大するに伴ひ胃腸は其壓迫を受けて最も異常を來し易く便秘するとか、又は下痢するとか延ては、悪心、吐逆を催すものである、（稀には平素虚弱なるものが非常に健康となる者もある）如斯は畢竟生理狀態の然らしむる所なるも亦一は妊婦が攝食上の注意よりして故らに滋養物に重きを置き流動食物乃至軟性食物を主用するを以て却て天然生理に反するに因るのである、斯かる場合は下劑又は止瀉劑に依らずして固形食物特に蔬菜類、果物等に依て胃腸の機能を調節し毎日適度の通利を得ることに力めねばならぬ。

妊婦食餌上の注意

運動に就ての注意

運動、都市に於ては姙娠攝生法を重ずる結果姙婦とし言へば恰も之を病人視し自己に於ても亦病人然として任意の運動さへ制するの風習がある、又避阪の地に在りては安産法として反て平素より以上に體を動かす風習がある、其結果を比較すると後者の方遥に優れるを見る、是即ち後者は抵抗主義に一致した譯である、要するに過劇の運動は避くべきも通常の家事を處理するの外屋外清爽の地に任意の運動を試む等は有益である、而し屋外にても多人數集合せる場所に長居する等は宜しくない。

姙婦の動作

動作、長途又は惡道を人力車、馬車等に乘り或は長時間汽車に乘り、奔馳、踰超する等身體を振動するが如きことは忌むべきで其他腹壁に大なる力を要する動作は不可である。（胎盤剝離を招くことあり）

精神感動より及ぼす危險

精神感動、過劇なる運動の姙婦に害ある如く愁歎憂鬱、苦悶、驚愕、憤慨、恐怖、怨恨其他分娩に對して杞憂する等甚だしく精神を勞することは啻に母體に害あるのみならず、胎兒にも大なる影響を及ぼすものにして、甚だし

きに至ては中絶するものもある、故に姙娠中は睡眠を充分ならしめ成る可く精神を勞することなく虚心平氣で居ることが肝要である。

悪疽

疾病、姙娠一二週乃至一ヶ月にして（殊に初産婦）間々嘔氣を催すことがある、之は子宮の刺戟より發するもので必ず食慾は減退し偶々空腹を感ずるも食膳に向ふときは忽ち嘔氣を催し攝食することを得ず、甚しきは極めて少量の湯、茶等を飲むも直に吐出す、のみならず吐氣暫時歇まざることがある之を悪疽と云ふ、之は未だ醫界に於ても適確なる處置法なく唯其苦悶を傍觀するのみであるが其經過如何に依ては最期の手段として人工

悪疽の處置法

胎兒娩出法を執て居る、余は之等に就ても積年研究の結果按療に依て胃腸の蠕動を調節すると共に子宮の緊張を緩めて其部の機能を旺盛ならしめ確實に治癒し得るのである、從來の經驗に徴するに一週間乃至十日

流産癖の療法

を出てずして恢復す、又胎兒發育不全を來し流産が習慣となりて幾度懷胎するも必ず二三ヶ月目に中絶するものとか、或は子宮膨大に伴ひ静脉

を壓迫して血行障害を起し下肢に浮腫を生じ尚排尿に異常を來せる等にも之を施すときは確實に効を奏するのである。

月經痛の療法

(附記)往々婦人の苦惱する月經痛或は子宮傾斜等にも亦此術を施すときは効を奏す。

衣服、叨りに衣を重ねて煩しきに至り爲に身體の自由を妨ぐるが如きは無論不可である、成る可く寛濶なるものを用ひて胸部、腹部等を強く壓迫するを避けねばならぬ、彼の腹帶の如きも懸垂腹となれる姙婦には必要なるも正規姙娠に在りては之を用ふるの要なし、

結肌帶の心得

然れども舊慣を守りて所謂結肌帶をなす場合は廣き布片にて緩かに纏ふことに注意せねばならぬ、分娩を容易ならしむる抔言ふ俗說に從ひ緊縛を加ふるが如きは其害獨り母體のみかは。

姙婦入浴の心得

入浴、別に害なきも長時間に亙らざること及浴後寒冒に侵されざる樣注意を要す、尚姙娠末期に至り粘液の分泌甚だしきときは適宜の微溫湯を

以て外陰部を洗滌するが宜しい。

乳房、分娩後直に授乳の必要あるものなれば姙娠中より注意し若し乳嘴硬結するか突出せずして扁平なるか、或は陥凹せるものは屢々之を引き出し且つ揉按して哺乳に適する様注意せねばならぬ。

総て姙娠中俗間に行はるゝ妄説を信じ爲に危害を醸すことが尠くない、然れば姙婦は無稽の妄信に因りて百年の生命を害せざる様注意しなければならぬ。

乳房の心得

坊間行はるゝ妄說

育兒上に於ける注意

育兒法としては社會の良妻賢母乃至ハイカラ婦人が其母校の敎場に於て學ばれ又有ゆる新聞雜誌或は書籍、又は親しく專門大家に就て之を聽き、已に業に會得せられ居るを信ずるのである、依て茲には其哺乳期間に於ける余が理想とする育兒上の注意を聊か述べんと欲するのである。

現今行はれつゝある育兒法‥‥殊に或る小兒科專門醫の論を聞くに、親が子に添寢をすれば子の生氣を吸收する爲め兒が虛弱になると云ふが何處より割り出されたる說かは知らねど斯る不條理極る說があらうか。又或る病院にて病兒の哺乳に際し二時間乃至三時間を隔てゝ三分乃至五分間乳嘴を哺せ直に之を隔離する抔の說がある、是又其無謀に驚くの外はない、甚だしきに至ては小兒に自己の乳汁を與ふれば皮膚弛緩して皺が早く寄る抔云ふ奧樣方も在る、是等は無腦なる醫者乃至所謂新しい婦人の寢言と

哺乳動物自然の狀態

しか取れないが而も是れ現代に於ける時代思潮の一種とも見る可き乎。

元來哺乳動物自然の狀態として親が兒を育つるに當つては高等動物なると下等動物なるとを問はず、其哺乳期間は必ず親の乳を與へ親の溫き慈愛に依て發育するものなることは言を俟たざる處で、殊に我大和民族に於ては祖先崇拜の國情よりして親子の情愛を重んずるの美風に基き、親子間の情愛は爾く冷かなるものではないのである。

西洋文物の直譯的輸入

西洋文物輸入以來一時は何も彼も西洋のものでなくては役に立たぬ樣に思はれ、維新以來四十餘年を經たる今日此風尙去らず、現に舶來品とし云へば直に上等の品だと合點さるゝ處からしても分かる、彼の牛乳の如きも單に滋養品と云はゞ優良なるものゝ一に相異なきも西洋人が牛乳を飲むことを敎へた時まさか兒供を育つるに母乳を捨てゝ牛乳を以てせよと云つたのではあるまい、然るに牛乳は滋養物であると聞いて直に場合も時期も考へず育兒には牛乳でなくてはならぬ樣に思つてるのは餘り直譯的て

ある、餘り摸倣的てある。

自然の理法

さて兒供を育つるには云ふまでもなく人乳而も母乳が最上てある、自然の理法より考ふるに天の生物を作るには夫々生長生活に適當なる養物を供給して居る、即ち人間ても受胎と同時に乳腺が發達して來る、之を以てしても天が與へたる育兒に最も適當の養物たることの暗示でなくて何てあらう、實に母乳は天授の營養物てある。

上流社會の惡遺風

産むを知つて養ふを知らず

併るに我國に於ては前述の如き直譯的誤解を別にして尚ほ古來より以ての外の積弊がある、即ち上流社會に於て多く母乳を用ゐずして乳媼の乳を以てして居る事てある、之れ衛生上よりは勿論、人道上大に論ぜねばならぬ問題てある、現今の所謂貴族とか富豪とか云ふものは猶此の惡遺風を保守して居る者が隨分多い、母體は健康にして乳はありながら乳媼を置き或は牛乳を以て育てる、是等は即ち子を産むを知て子を養ふを忘れた手合と言はねばならぬ。

貴族富豪と親子兄弟

翻て其所謂貴族とか富豪とか稱するものゝ家庭を窺ふに高樓廣庭一見羨やましき程てあるが一旦親子兄弟間の狀態を見れば慘憺たるものがあるのてある、流露たる愛情なるものは彼等の間には一點求められない、我は我人は人て全く自己より外には實の親もなければ兄弟もない、親子兄弟なるものは唯民法上の關係名稱に過ぎざるやの觀あるものがある、即ち彼等の家庭道德なるものは甚だ輕薄てある、勿論現今の貴族富豪皆然りと言ふのではない、和氣靄々眞に掬すべき愛を以て成立するものもある。

乳汁と情愛

其等上流社會の家庭冷淡なる源因としては種々あらんも母乳を以て兒を養育せざる事之れ其の主なる根本源因とは云はねばならぬ。

凡そ道德なるものは人間相互間の一種の規約にして、之れには天然的理法に出づるものと其時代に適應して人工的に作られたるものとがある、家庭道德即ち親子兄弟間の道德は前者に屬すべきものである、母乳を以て育兒することは天然の理法である、而して家庭と育兒とは離る可らざるもの

てある、然るに天理に反し母乳以外の物を以て育兒する其結果たるや計り知るべきのみである。

五香は腸加多兒を發す

古來分娩後直に而も乳嘴を付けざる以前に於て五香と稱する下劑を服せしむるを例として居る、是は何等益するなく否便の模樣よりしても一種の腸加多兒を起すに相違なかるまじと種々研究の結果是を服せしむるは全然不必要と認むるのである。

嬰兒腸加多兒の徵候

腸加多兒を起せば青色の便或は乳汁が膽汁を交へずして白色の儘排出することがある、斯る場合に親たるものは非常に心配するもので、醫者に診斷を乞へば醫者は乳汁の不良なるを說き直に之を取換へさす、即ち乳母を雇ひ入れしむるか或は牛乳を與へるか二者何れの方法かを執らしむる、余は實驗上是は乳汁の不良なるにあらざることを確めた、斯る症狀は總て嬰兒胃腸蠕動の不足に因るので、第四編第三十三章通俗治療法に於ける手當を二三回施せば直に恢復するものである、

腸加多兒に對する手當

睡眠時又は入浴時抔に輕く揉み或は擦りさへすれば天然固有の蠕動を起し

一夜熱及其手當

腹痛又は腦症狀に對する手當

て消化吸收するに至るのである、此際蠕動機能の促進に伴ひ多くは大小便を洩すことあり注意を要するも是等は最も良好なる徵である、尙嬰兒の間は俗に一夜熱(醫界に於ては無名熱と命名して居る)と稱する一時的の熱發を見ることあり、此際解熱劑を用ゆるは宜しからず、胃腸蠕動機能に依て自然便通あれば直に解熱するものなるにより此際も前同樣の手當をなすを要す、(是は十四五歲迄時々發するものなれば心得置くの必要がある)、又突然泣き聲を發し乳を與ふるも泣歇まざる際は異樣醱酵の爲め腹痛を起すか腦に惡感を生じたるものと見做して可なり、此場合は少量の食鹽水を與へ腹部を揉擦するか又は短少時間半身浴をなさしむるを最良法とす、多くは抱き上げて左右に振り動かすを例とするが是は危險症狀を惹起する恐れあるを以て注意を要す。

百日以後は必ず固形食物を攝らしめねばならぬ、其方法は先づ五粒乃至十粒の飯粒を與へ(粥又は雜炊とするを可とする說あるも其要なし)澤庵漬を米粒大に刻みて二三粒

固形物を與ふる方法

宛を副食せしむるを可とす、最初は之を嫌ひて吐き出すことが多いが發育良好の嬰兒に在つては喜んで嚥下するものである、是等の固形物が形を代へずして便中に排出するあり、之を目撃せば不消化なりとして恐怖の念を生ぜんもこは氣遣ふの必要なく、追々消化機能の發達に伴ひ消化するに至るのである、但し一日二三回を適度とするので過度に失するときは眞性膓加多兒を發することがある、斯して一ヶ月の後に於ては二十粒乃至三十粒迄は宜しい、二ヶ月後は五十粒位に增し、斯くの如くして暫時與ふる時は漸次に慣れて自ら求むるに至るものである、尙此期間に於て所有食物殊に果物類、蔬菜類等可及的多種多樣の物を與ふるときは世に云ふ喰はず嫌ひの癖を生ずるの憂がない。又砂糖類、餅類、魚肉、鳥獸肉、殊に脂肪類は最も忌むべきものである。

一面乳汁の必要

乍併一面に於ては乳汁は充分に與へねばならぬ、乳を與ふるに前述の如く時間を以て制限するが如きは不當極る事て、三分乃至五分位の時間內に

は僅に乳腺の亢奮（俗に乳花）を促すに止まり盛に分泌する迄に至らず、從つて小兒の空腹を滿すに足るべき筈なく、又飽けば如何に與へんとするも決して哺付くものでない、此の邊は子を持つ親は疾に承知せらるゝ所であらう。

譬喩が甚だ不穩當との御咎めがあるかは知らねど、彼の犬猫の子が哺乳の狀を見ても判ることとて、空腹を感ずれば泣く、滿腹すればスヤ〳〵と睡る、此が自然の狀態で、赤兒に在ても乳に滿足すれば實に天眞爛漫眞情流露……奥樣方が「オー可愛……」と頰に接吻する時て曰く言ふべからざる温情が此處に潜在するのである。

往時乳母の撰擇

往時殿上人の乳母を撰擇するに當て其の血統、家柄より乳母たるべき者の兩親は勿論其の者平常の素行、家庭の狀態を精査し尙ほ主として古來皇室と因緣淺からざる八瀬大原の里に之を求めしと、是れ俗に「父毛母心」と稱して乳汁に依て其兒の心身に及ぼす感化を慮るより出てしなるべし、現

今に於ては乳母に代ゆるに牛乳又は「コンデンスドミルク」を以てす、若し夫れ前者に於けるが如き遠き思慮を要すとせば其搾取すべき母牛に就て先づ血統調査の必要を生ぜざるか、聊か極端に亘るの感あるも論じ來れば此處迄行かねばならず、如かず、乳汁は生母の夫れならざるべからず。但し母體に遺傳性疾患或は乳房乳腺等に惡性症あるときは特に注意せねばならぬ。

牛乳搾取の狀況

試みに思へ、牛乳店の廣告に「蒸氣消毒殺菌全乳」と麗々しく掲示しあるも、搾取の狀況を見るに先づ兒牛をして乳嘴を哺はしめ乳腺の分泌興奮を促し奈何はしき雜巾を以て乳房を押拭ひ搾取して瓶中に移詰し沸騰せしめて消毒を行ふと雖も、而も小兒に與ふる迄の間には黴菌侵入の虛が充分にあるのである、此虛に乘じて如何なる惡性菌が混入するか計り知る可からず、又其の配達方の如きは夏期は特に三回の配達をなすと雖も、其搾取後に於ける時間には三時間乃至五時間を要し尚ほ交通不便の地に有ては半日

牛乳の化學的變化及腐敗

乃至一日を經るにあらざれば小兒の口に屆かないのである、此長時間内には幾多の化學的變化をなして其主用成分は終に何等營養分なきに至り却て害物となる恐がある、假令小兒に與ふる以前に於て腐敗せざるも體内に入れば體中の溫は恰も腐敗熱に近きを以て腐敗するに至るのである。又其哺乳に際しても冷き護謨の乳頭孔より哺ひ取る乳汁の量と、溫かき母の乳嘴よる徐々に分泌を接受るとは到底比較すべきでない。一朝病に罹るか又夜中空腹に泣くことあらんか、サー大變牛乳を溫める……熱からず微溫からず適度に按排せねばならぬ、如何に慣れたる人にても或は熱きに失し或は微溫きに過ぎ到底母乳に均しき溫度に加減し得べきものにあらず、斯してまでも煩雜にして而も危險極ることを敢てせねばならぬのであらうか……世の進運に伴ふて人類は益々虛弱となり體軀は矮小となりつゝあるは、一般世人の口にする處なるも其原因の那邊に存するかを探究する人ありや否や、人口稠密となる無論其一因ならんも既記の如き不自然が其

人間の矮小となる原因

主因たることを余は斷言して憚らないのである。

乳嘴と小兒の口腔

飜つて母乳が其乳腺より分泌せられ小兒の口中に入り嚥下されて胃中に達し、其體に及ぼす營養官能を見れば其構造實に巧妙を極め到底舌筆の能く盡す處でない、例せば彼の接木に於ける母樹の土壤より取れる營養分を其穗先に送りて初めて完全に其目的を達せらるるが如く、異體なれども乳嘴と小兒の口腔の間隙は何等異物の侵入を容さゞる眞空にして恰も同一體中血液の循環と異なるなく一定の溫度と速力とを以て乳嘴より小兒の體中に入るものである、此玄妙なる理の存する處を覺知するの母親は恐らく世の中に一人もなからうと思ふ。此微妙なる自然に依て育てられた小兒と、前者の如き不自然に依て養はれたる小兒とを比較したならば蓋し宵壤も只ならずの感があらう。

固形食物に慣れしむれば……

却說固形食物に慣れしむれば第一編第十六章に於て述べしが如く、齒の發生を促進し、咀嚼筋の發育を旺盛ならしめ、齒齦に血液の循環をよくし且

つ唾液の分泌盛になる、從つて固形物に接する毎に自然齒齦は硬性成分の必要を感し石灰分を蒐集する、消化機能は發達して身體は强壯となり病魔の侵す虚なきに至る。

流軟物のみを與ふれば…

之に反し軟性食物、粘着性食物或は甘味の物のみを與ふるときは諸種の機能皆反對となり消化機能微弱となるの結果食物は總て消化吸收同化の作用を受けずして其儘下瀉し遂に營養不良に陷るのである。

營養不良の徵

其徵としては胃腸の弛緩に伴ひ漸次多食を好むに至り、皮膚は皮脂分泌遲鈍となるの結果乾燥して皺をなし、肉が落ち、只膨れるは腹のみにして所謂脾疳となり目前餓鬼道の苦みを見、双親が掌中の玉として愛し可愛の撫子が無常の風に散り敷かんずる哀れさに逢ふ親の心は如何計りか。或は夜盲となり、遂には全く明を失し生れも付かぬ目無鳥偖ては聾者となり果て、見るも可憐の姿に其薄命を泣くの悲境に陷るのである、皆是等は主として哺乳期間に於ける其方法を誤る結果である。

次に第二の姙娠に於ては月を重るに從ひ漸次乳汁の成分異狀を來し且つ分泌は減少し、五六ヶ月に至れば絶止す、是れ即ち天然の狀態にして人爲の如何ともする能はざる處である、此際に從來安閑として乳汁のみに依て保育しつゝありし小兒に俄に固形物を與ふるときは劇烈なる腸加多兒を起し始終疳高となり甚敷に至りては延て腦症狀を來すものである。

生後 速に前述の方法に依て固形食物を以て慣れしむるは是等の場合何等障碍を起さず所謂離乳期を無事に經過するものである、此時機に於て諸種の機能が固定さるゝのであるから、無事經過すれば終生健康を保たるゝものと云ても不可はないのである。

若し一歩を過らんか終生快々として愉快の何物たるを解せず萬般の事物に抵抗するの勇なく、其不倖を悲むの境遇に立ち到る。醫界乃至世俗此離乳期に於て虚弱に陷るを腺病質或は先天性の虚弱となし何等施すの餘地なきものとして居る、是等は其誤れるの甚しきものにして、假令へ定月未

滿の生兒にても營養其當を得れば敢て養育を難しとせず「瘦子人を笑ふ」の古諺あるは不知不識の間に於て營養自然に適して健全に發育したるものである、要するに新陳代謝の平衡を保持し得ば健康は保たるゝもので、強ち肥滿したりとて決して油斷すべきにあらず、又瘦せたりとて歎くべきものでない。

外界の刺戟に對する注意

體温の調節

温血動物(茲には人類を說く)は外圍の温度に從ひ須く衣服を以て調節せねばならぬ、小兒は大人よりも血液の運行早く從て體質の燃燒も盛んにして皮膚の蒸發氣も活潑となる、故に内部より營養物を盛に攝取し其缺を補ふべく造られて居る。

寒暑に對する大人と小兒の感覺

又小兒は萬般の感覺機能完備せざる爲め大人より暑寒の感覺鈍きものである。されば親其者の感覺に依て寒熱の調節をなすは其當を得たものでない、殊に現今衞生を重ずるてふ口實の下に或は避寒或は避暑等に小兒を伴ふは以ての外のことである。

手を入れぬ儘が手入か

注意に依て作られし病

壁は落ち軒は破れて見る影もない茅屋に襤褸一枚を纏ふて僅に雨露を凌ぐ下層社會の小兒の健康狀態を見るに却て其當を得て居るのである、「手を入れぬ儘が手入か苔の花」此句の深意を咀嚼玩味したならば蓋し思ひ半に過るものがあらう。

余曾て都下屈指の富豪の家庭に於て出產後日尚淺き嬰兒に全皮疹を生じ、某專門大家の治療中密かに聘せられて往診し、其手當の狀を見るに、先づ眞綿を厚く敷き、綿衣を纏ふこと三重四重、其の上より厚き蒲團を掩ひ頭部を綿に埋め、體の左右部及足部に湯タンポを入れてゐた、余靜かに是等を排するに恰も四十度以上の熱性患者の如く盛に一種の臭氣ある蒸發氣の立つを見、全身殊に頸部に皮疹群生し發汗を呈して居る、余笑て其全裝置を取り除き適度の衣類となさしめたるに、周邊に圍繞せる人々恐怖して其不當を詰りしも余之を肯ぜずして余が執るべき主義方法を說き、確實なる豫後を斷言し辛じて納得せしめた、而して其翌朝往診せしに果して前徵一變啼

乳も活潑となり皮疹は枯消し周圍皆愁眉を開ける實例あり。
是れ全く何等惡性のものにあらずして手當過度を失し發汗の結果俗に云ふ「アセボ」の發生せしに過ぎず、一兩日にして何等の痕跡をも止めざるに至つた、蓋し現今上層の家庭に於ては此の種のことは往々見聞する處である、知らずや過度の注意は却て不注意に如かざるを、戒むべきことにこそ。

浴湯の溫度

尚ほ說く分娩後一週乃至十日間毎日の湯浴に於ける溫度其當を失して居る、殊に京阪地方に於て最も甚しく、永く手を浸け得ざる程の熱湯に浴せしむるを例として居る、是は可成微溫きを可とす。

夜間の脱衾

寢具　往々小兒が夜間脱衾すてふ言を聞くも、是は畢竟其厚きに過ぐるの結果である、試みに薄きものにせんか自ら潛り込むに至り決して踏み脱ぐものにあらず、薄きに失するより反て厚きに過ぐる方が風邪に侵され易きものである、何故なれば潛り込む程度に薄きより踏み脱ぎしときの狀態は急劇の寒さに逢ふもので其虚に乘じて外氣が侵入するからである、衣服も

此より推し心して被せることが肝要である。
要するに寒暑の調節は大人より小兒自己の方が遙かに巧妙であつて寧ろ生理的である。
如上述べ來たる育兒上の注意は何等手數を要するにあらず、社會階級の上下を問はず容易に實行し得らるゝ事なれば、健康なる子を得んと欲せば須らく此主義に賴るべきである。

參考記事

明治四十四年九月の卷婦人畫報

其日〳〵　三宅花圃

變化を好む子心には避暑といふ言葉が、どの位樂しくよろこばしくあるかは、大人の想像もつかぬ程だらうと思ふ、冬籠りの火桶のもとの咄しにも、ふと一人が口をきる、とサア爭ふやうにして、思ひ出の花が咲くほどであるから、七月の末になつて、學校も終らうといふ時には何時行くの、何時行くの、と子供がうるさいほどに聞く。老人が夏分は、腸胃が弱くなるので、皆幼い時から連れて行つて戴くので、夏はもう海邊で過すものにして居る。

主人は日頃壯健な故もあるか知らねど日本の暑氣は堪へられぬほどのものではない、と言つて海邊や山地に悠悠と日を送る人達の有樣を意外に思つて居られるやうで、暑寒ともに同じく別段に變つた身の處置を取らうとは思つて居られぬやうである。私にしても夏は好きな方で、二三年此方

こそ、汗といふものを覺えはじめたが、暑いのには強いのゆゑ、子供は老人に任して置くから、心配もなし、極々氣樂な夏を何時よりは廣く思はれる家の中に干し物をしたり、婢を避暑地へ遣つて手不足の爲に、御飯などもおぼつかなく一日位は焚いた日もあつて、のび〳〵とした夏を過すのが慣となつて居た。

子供は正月の歌留多遊びの頃、來年〳〵といつて居たのが、モウ今年に成つたワ、鵠沼へ行きたいナ、鎌倉は俗でイヤなどゝ、夢覺えのやうな事をいつて樂しんで居たのに、五月の末に大病と言はれる程の病氣を私がして盲腸炎とか何とかいつて、博士達も四名許り診察して戴いた。切開するより外はないと言ふ説が多かつた、其他懇意の醫者は大分反對もした。自分の心に問ふて見ると切腹といふのが、一寸面白いやうにも思はれて、一層切つて見やうとも思つたが、またどうも病氣が確かでないやうにも思はれる。去年の三月から胃痙攣といつては毎月隔月のやうに苦しんだのは何の爲か

しらむ、盲腸部に故障があつたとすれば、素人考へでも今少し熱が出さうにもある、マア〳〵老人を多く控へて居る體であれば自重せねばならぬ、子供の爲にも輕々しく事を行ふわけにはゆかぬ。と左思右考して居る、と中央公論の記者の、相馬さんが御出になつて、久米邦武博士が腸の重い疾患で居られたのを、按腹で癒された、といふ咄をなされた。今は醫者もどうと手を下すことは出來ぬ切開するのなら格別先づ姑息的に溫湯で絞つたフランネルで腹部にアンポウをして置く位でもどかしい、そんな醫者があればかへつてよいかも知れぬと思つて居る頃盆前で疊屋が來た、此の疊屋の老爺は實に謙遜で美はしい心掛の人である、例の如く敬々しく一禮をして、見受け上げますれば奥樣は御病氣のやうに御出遊ばしますが、もし御腹部の御病氣ならば手前が神樣の樣な御醫者樣を存じ上げて居りますが、だまされたと思召て一度御治療を御たのみ遊ばしたらば如何樣でと幾度も禮をする。　年のいかぬ頃からどうもあまり人に差別の出來ぬ質の私は、此の疊屋

の應對にはいつも困り入つて仕舞ふ、同じやうに御辭儀をして笑はれる事がまゝある。誠をこめていはれた此時には、いよ／＼困つて有難う／＼と許り言つて、そしてその御醫者はと聞いたらば、やはり相馬さんの御咄しの人と同じであつた、いよ／＼心が傾きかけた所へ、三宅秀博士が御出になつた。博士は田邊の父が昔洋行をした時に十六位で隨行されたので其頃の寫眞が五六枚もまだある、前髮立ちの幼なくして可愛らしい姿で兩親は折／＼の御噂にも多くは其時の子供らしい記憶であるゆゑ、其頃の事は全然しらぬ私も白髮になられて、還暦の御祝もすんだなと、伺ふと可笑しいやうに思ふ、左程に舊い事を御忘れもなく田邊の父の所を御訪問下さる、此の前通りはよく通行いたしますが、どうもよい事ではあまり通りませぬ、さう言ふ場合はあまり伺ひ度もなく、御無沙汰を致します、今日は東宮樣の所へ參上致しまして、とシリンドルを取り上げながら歸り際に言はれた。此シリンドルへ黒紗を卷いて此家に近い青山よりの歸り路には立寄りたくないと

言はれるのは老人を持つ身には嬉れしく聞かれた。其秀博士と御咄しの序に私の病氣の事が出て、實は斯ういふ醫者を人がすゝめますが、と言つたらば、それは或は御適症なさるかもしれぬ、さう言ふことがきく事もあります、其人は私も逢つた事がありますが、言ふ所には同意せらるゝ點もありますから、と仰しやつた。

お醫者樣と言ふものは、自分の方の事でないと、一も二もげなして仕舞やうに思つて居た。北里派と大學派と今少し折れ合つて研究したらばよからうに　尤も競爭者があつて何事も進歩するものであらうけれども、反目許りして自省する所がなくてはいつ迄も併行してゐて歸一點がないから、病者は二途の何れを取らうかに思ひ惱む事がある。

知人が丹毒の病氣を患らつた、一人は足の裏に注射をして直ぐに腫がひいて、數日で平癒した、これは北里の研究所の病院であつた事である。他にも四五人丹毒を患らつた人を知つて居る。大學其他に這入つたの

は、皆黒い薬を塗抹されて冑を冠つたやうだと病院で苦んで居た、さうして隨分と平癒までには日數を取る。

別段に其時には醫者に聞訊したのではないから、病症に違つた所があるかもしれぬが、何かの序に北里研究所の人に聞いたならば、丹毒は皆さうして癒しますといつた事があつたやうに思ふ。もしさうならば、ナゼ、容易な方法の方を取らぬのかとも素人眼には思はれる。

何事にもせよ、同じ方法を取るといへば、皆反目する者になつて居る、商賣忌み敵などゝも言つて居る。然し生命を托す御醫者が妙な意地で狹量な處置をされては困るなどゝ平生噺し合つて居る所へ、昔風の按腹といふやうな治療を、それもよからうと同意された秀博士の御言葉が嬉しくたのもしく感ぜられた。

翌日早速其醫者へ出掛けた、住所は永田町二丁目六十八番地（著者曰く今は六十五番地へ移轉）溜池橋を渡つて細い小路を十軒目位の家で仙掌堂といふ看板が門に出

て居る、高野太吉といふ五十五六の老爺で、テップリと肥つて下白眼の大きな眼の人である。私はな片意地者でといつて、いかにも頑固らしくして居る、恐い人だと思つた。徐ら立つて床上に請じた、私の腹部を按じて、何のこれが、盲腸炎なもので、こんなのを切開したとて、中に何があるもので、ともすれば、切開するといふ今の醫者といふ者の仕方が私は笑可しうて、と言つて體をゆすつて目を無して上齒を出して笑ふ快活な人だと思つた。

按腹してもらつたあとの心地が如何にもよい、床から下りて見れば、鶉が飼つてある、朝顏が澤山咲いて居る、三味線がある、筑前琵琶がある、多趣味な柔しい人だと思つた。

はじめて行つた其夜來客がある、誰れかと取次げば高野といふ、其御醫者であつた。

多くの醫者が診斷し得なかつたといふのは是非私が癒して上げたい、高野の技術も世に見とめさせてやらう、自分も癒してもらはうと一ッ決心し

て遣て下さい、私は世の爲人の爲に倒れるまでやるなどゝいふのが如何にも熱心に見える、親切な人だと思つた。

翌日は又早く行く、腹心地がよい、段々と信じてくれば心持も快くなつて來る、張つて苦しかつた腹が柔かくなつて起居が樂になる、痛み所も輕くなる、まだ中々全快とは行かぬながら、あり〳〵とよくなつたのが自覺されて食事なども甘しい。田邊の父も腸カタルを例年のやうにしたのを、按腹してもらつてから誠に具合がよいと御粥ばかり喰べて居たのも止めて、毎朝のやうに高野の聖の許へ日參などゝ笑談をいひながら出かけてゆかれる足取りが確かりして來たとて、歩行してはゆかれる、避暑地では釣によく行かれるが、此地では歩行はめづらしい、今年は大層御模樣がよいとて皆喜ぶ。

* * * *

何にしても人は勿體ぶらぬ程が花である、按腹治療の御蔭で多年の病氣も根治しさうに思はれる母親は出立して行く子供を見送りながら、來年は

一緒に何所へ行かうかなど、腹案を立てつゝ門にしばらく立ずんだ。

明治四十四年五月明治の家庭抜粹

岸邊福雄

幼兒の腸カタル

梓柳生

居士の三歳の兒が、昨年十一月より腸カタルを起した、懇意なる醫者が種々手を盡してくれたが、依然として下痢は止らない。時々は一日に五六種の藥さへ飲ませたのである。それに、日増しに血色は惡くなる。元氣は消えゆく。見る人毎に、線香のやうに太つて居ると見舞はれる。居士毎日出勤先から歸つて、先づ質すものは、其の子の下痢の度數。子よりも親が瘠せゆくやうてある。醫者の手當は、もはや極點に達した。此上は何か特別の療法をと四方に誰れ彼れの別ちなく問ひ廻つて居ると、かねて知人が腸カタルをマツサージで直した事を思ひ出した。かくなれば、何も試みだと、早

速診察を受けに遣つた。三月の初めである。發病後足かけ五ヶ月目である。

頻死の病兒に握飯に澤庵

先生は腸胃專門のマッサージ醫である。ちよつと診察して「これは漫性になつて居る、なか／＼直らない。元來が腸の働が弱い質の上に、かく長くカタルが續いては、全快容易でない。先づ二ヶ月間を要する」と宣告された。大抵の人は四五日長くて一週間と聞いて居たに、二ヶ月とは少し長すぎるとは思つたが「何ヶ月でもよろしい、直りますか」と駄目を押した。醫者に向つて治療の保證を執るなど、隨分間拔けのやうであり、又初診の挨拶としては甚だ禮を缺いて居る。けれども、此場合左樣な手ぬるい事を考へて居られなかつた。先生は「よろしい」とこれも確き決心を告げた。そして自分の言ふ通りに加療を要すると、先方からも駄目を推された「こちらもよろしい」と確答した。すると「牛乳を止めよ、卵を與へるな。藥は全廢だ」と言ひつけ

られた。こゝまでは、不思議のやうに思つて聞いて居たが、さて其次は「握飯に鹽をつけて上皮を燒いて與へよ。副食物は澤庵が一等よい。菓子はこれに限る」とて、大阪おこしに落花生の入つて居るのを、手元から取り出して病兒に與へた。これには愕然とした。これまでは粥も極くやわらかく作り、卵は黄味丈けの半熟、菓子は僅に鹽せんべいを與へたのである。燒き握り飯に澤庵とは思ひもよらぬことである。

胃腸も活動させよ

けれども、先生の說明はかうである。「手を澤山に働かせると其手は丈夫になる。足を澤山使ふと其足は丈夫になる如く、胃腸も適度に働かせねばならぬ。然るに粥や牛乳や卵の半熟のやうな軟いもののみを與へて居ると、胃腸が格別働かないでもよいから、次第に無精になり、次いでは弱くなつてしまふのである。堅いもの、消化するに力の入用なものを與へると、自然胃腸の活動を促すが爲に、終に活動を盛にして消化をよくするやうになる。

併し、病氣になつて居るのは活動を助けてやらねばならぬ。其手傳が我輩の技術てある。」

昨日の餓鬼が今日は殿様

居士は、此説明を含味した。通院の第一日から、命令通り燒握飯に澤庵を與へた。病兒は喜ぶこと極りなしてある。それのみか、菓子は餡物と卵物の外何んても與へよとのことてある。求むるがまゝに與へた。昨日までは食物の制限の嚴重なりし爲め、餓えたる乞食のやうてあつたが、今日からは豐年祭のやうてある。機嫌のよい事、守りのしよいこと驚くばかりてある。かく數日すると、食物も左程ほしがらなくなつた。滿足の域に達したものと見える。

腸胃病の人は試みよ

誰しも聞きたいのは、其荒い食物の消化の狀況てある。加藤の最初は、下痢は依然として止らない。けれども、不思議にも其荒い食物が消化して居

る事である。これまでなら夫は〳〵は大へんなことゝて、斯樣な荒い食物を與へた事なら、食物が其まゝに出て來るのであつた。そこで居士は信じた。下痢は止まらないにしても、此等の堅い食物が消化して居るだけ治療の効があるのであらう。此判斷は頗る通俗の見解かも知れないが、これが正直なる所である。それからいよ〳〵力を得て、朝は食事後早々〳〵午後は夕飯を携帶させて通院させた。かく續ける事三十日。四月の初めから下痢の度數大に減じ、次いで普通の便となつた。今は、血色勝り、元氣よく、肉付きも次第に增して來る。居士は迷信でなく、理由ある療法と信じて他にも奬めた。これは我が病兒程頑固でなかつたのか。一家三人共週日にして全快した。同病に惱める兒の親達にすゝめます。

大正三年四月十一日印刷
大正三年四月十五日發行
大正三年八月一日再版
大正三年八月七日三版
大正三年九月廿五日四版
大正三年十月五日五版
大正四年一月二十日六版
大正四年二月十日七版

不許複製

抵抗養生論

定價金一圓三十錢

著作兼發行者　東京市麹町區永田町二丁目六十五番地　高野太吉

印刷者　東京市京橋區西紺屋町廿七番地　佐久間衡治

印刷所　東京市京橋區西紺屋町廿七番地　株式會社秀英舍

發行所　東京市麹町區永田町　電話新橋二四二四番　仙掌堂

發賣元　東京市麹町區有樂町　振替貯金口座三千四百三十三番　電話本局四五一五、四五一六番　實業之世界社

特約大販賣所　東京市日本橋區本石町三丁目　振替口座東京一七四四番　至誠堂書店

大販賣所　（東京）東京堂‖東海堂‖北隆館‖良明堂‖上田屋　（大阪）盛文館
（京都）東枝書店　（名古屋）河瀨書店　（久留米）菊竹書店

版

定價一圓六十錢
郵稅十貳錢

絶對的讚辭を呈せる七大新聞の批評を見よ!!

▲萬朝報曰く『一たび其内容を檢するに至つて忽ち人の意表に出でざるもの少く酸味苦味澁味快味打つて一丸とせる一種獨特の妙味は味ふに從て深きものあるを感ず。』

▲國民新聞曰く『その奇警鋭利なる論鋒に至つては或は時に諷刺を擅にし、時に皮肉を極め、時には巧みに獨特自在の反語を盡して痛切又快哉を叫ばしめる。』

▲大阪每日新聞曰く『何人も此世に在つて知らざる可からず行はざるべからざるを明らかにした處世經で、何人が讀んでも面白く且つ有益である。』

▲大阪朝日新聞曰く『一言一句平凡なやうな非凡な事を云つてゐる調子が堪らなく面白い猛烈に叩いてゐる時でも、皮肉を云つてゐる時でも、賞讃してゐる時でも雫猶のそれは凡て面白いのだから不思議である。』

▲東京日々新聞曰く『學者にして社會と接觸し、絶對界と現象界とを双手に把握して自由に之を觀察し批評する地位人格を備へたる博士の處世訓也。達人の處世訓にして同時に萬人の處世訓也。現代人に說くべき倫理的經典として本書は其第一に居る。』

▲東京朝日新聞曰く『題を設くる事凡そ九十、其語る所皆此の拘束無く句々天空に翺翔するの概あり、是れ洵に博士特異の態度とす。蓋し皆一世を警醒し指導するに於て有力の文字也。』

▲時事新報曰く『世間に生起せる有らゆる事實及び事件より人間處世の法に到るまで漏らす處無く說き來れる一種の世間觀にして語る處の言々肺腑を貫く處、此老博士の面貌を髣髴す。』

農家救濟の大福音

▲發明元祖小柳津勝五郎翁著＝小柳津小補氏增補

二倍收穫 天理農法

▲大版上製箱入
▲二百五十頁
▲定價金一圓二十錢
▲郵稅金八錢

此の本をよく讀んで實行すれば、米でも粟でも大豆でも小豆でも大根でも牛蒡でも野菜でも、さては果物でも一切の農作物は、今迄の二倍以上の收穫あること確實である。全體、此の農法は勝五郎翁が三十年間の大苦心を經て、發明したもので、從來の農作法に大革新を來したものである。高い金を出して人造肥料など一切買はなくとも此法にさへ依れば、從來に比して二倍の收穫があるといふのだから、餘りにウマイ話として信じない人があるかも知れないが、併し實行者は悉く成功して益々天理農法が其効を認められて來て一層の研究を促進し、種々の新事實新發見を見るに至つたからここに翁の遺子小補先生が、この道の諸大家と協力し、大增補を加へ、全部根本的改版の上、紙數を七十頁以上增加し尙ほ口繪寫眞版十六枚、木版圖解二十七個を挿入して、以て本書を新刊發賣するに至つたのである。若し夫れ米價下落の爲め不景氣を歎ずる農家諸賢は、須らく本書を讀んで之を實行し、數倍の收穫を計られん事を諸賢の爲め國家の爲め、切望に堪へざる所である。

發行所

東京麴町區有樂町
振替貯金口座三千四百三十三番

實業之世界社

月刊雜誌

抵抗養生

菊版毎號 約百頁餘

本誌は抵抗養生法の實行者及其研究者を以て組織したる仙掌會の機關誌として、是等會員に配付するものにして、其他希望者に對して實費金拾錢を以て頒つ。

本會々員にあつては一ヶ年分前納金壹圓とす。

内容概畧

抵抗養生法發明者高野太吉先生の講話。本養生法により難症治癒者の實驗談。質疑應答。各地方に於ける菜食料理法。其他抵抗養生法に關する諸名士の說。記者讀者倶樂部等。

東京麹町區永田町二ノ六五 電新二四二四 仙掌會發行

處世の眞髓

▲文學博士三宅雪嶺先生著

廿版 世の中

菊版洋裝美本 五百九十頁 定價一圓八十錢 郵税十貳錢

▲萬朝報曰く『一たび其内容を檢するに至つて忽ち人の意表に出でざるもの少く[illegible]

University of British Columbia Library
DUE DATE

ET-6

メレツト讀書會之章

ASIAN STUDIES
LIBRARY

university of
british
columbia
LIBRARY

STORAGE ITEM
ASIAN

LPA - C49D
UBC LIBRARY